ELLE à table

CONCOURS
20 000 EUROS
D'ACCESSOIRES
À GAGNER

elleatable.fr N° 64

De l'entrée au dessert :
75 recettes de menus plaisirs

10 plats
à la dernière mode

10 vins
de Bordeaux blancs

10 bons gestes
pour une cuisine pleine forme

10 ustensiles
qui ont changé notre vie

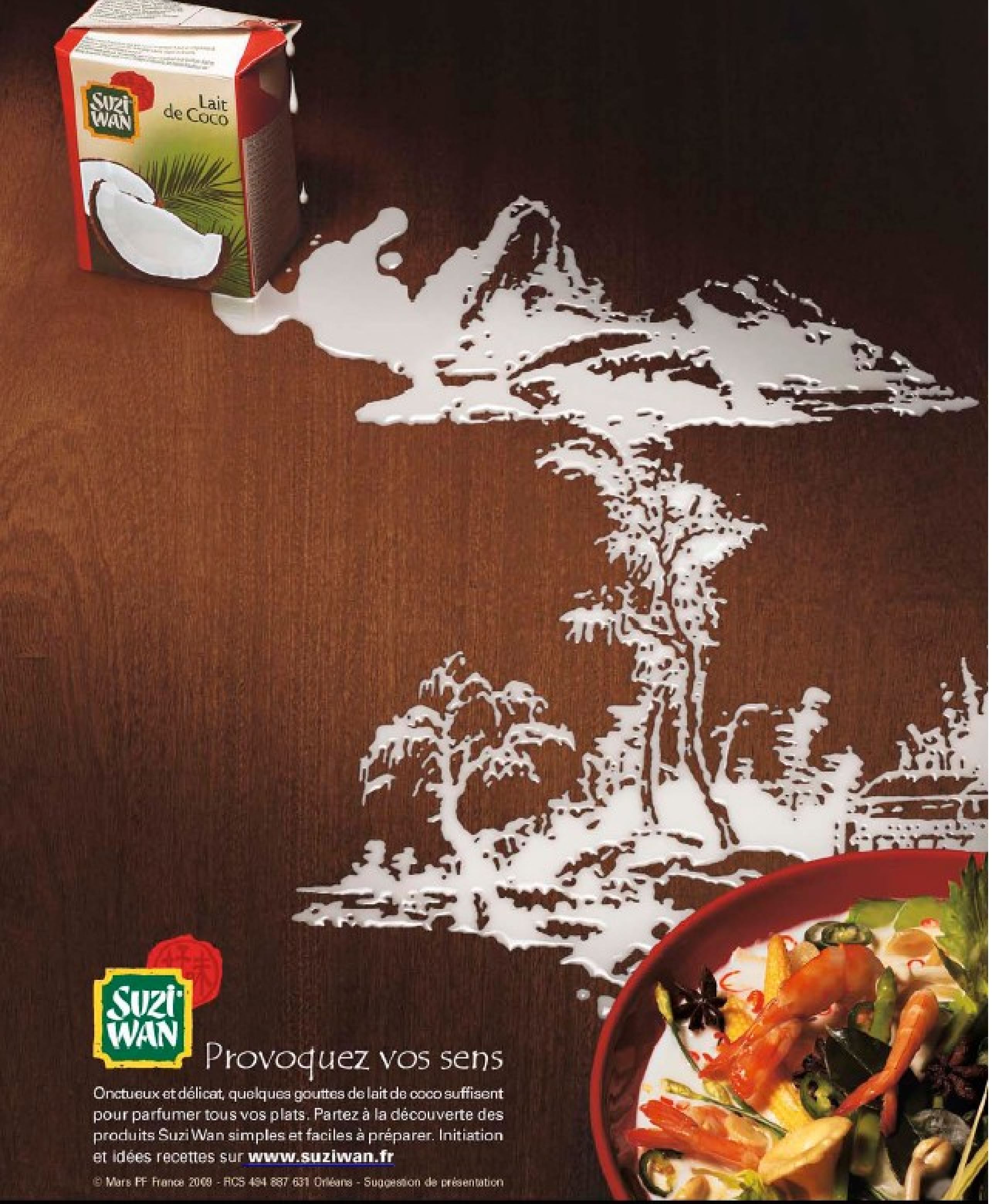
10 à table

SPÉCIAL ANNIVERSAIRE
UNE DÉCENNIE
DE SAVEURS

→ *10 bonnes raisons d'aller à Valence...*

FRANCE METROPOLITAINE : € 3,50 / DOM € 4,25 BEL € 4,00 / CH 6,50 FS / AUT € 4,70 / CDN $ 6,95 D € 5,50 / ESP € 4,00 / GB £ 3,20 / GR € 4,40 ITA € 4,00 / LUX € 4,00 / MAR 45 DH NC 600F.CFP / NL € 4,40 / PLY.FR 1600 CFP / PORT. CONT € 4,00 / TUN 5,500 DT

T 06450 - 64 - F: 3,50 € - RD



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

J.-C. Amiel

édito

Happy birthday to you

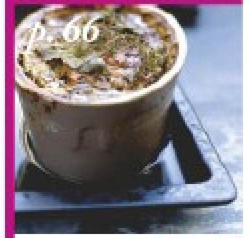
Dix ans déjà. C'était au printemps 99, Elle à table faisait pour la première fois son apparition chez votre kiosquier. Laure Adler racontait la cuisine de Marguerite Duras, notre équipe filait à l'anglaise dans le Kent via la navette Eurostar. Les fiches-cuisine mises au point pour Elle par Mapie de Toulouse-Lautrec s'épanouissaient en fin de magazine, et la cuisine du placard répondait à une question récurrente, toujours d'actualité, « qu'est-ce qu'on mange ce soir ? ». Depuis ce premier numéro, Elle à table a grandi au même rythme que les arts culinaires, toujours gourmand de nouvelles tendances : la révolution blogonomique, la déferlante bio, les ustensiles de plus en plus sophistiqués, la découverte des produits nouveaux et la redécouverte des variétés anciennes, mais aussi la réinvention des grandes tables. Vous retrouverez ainsi dans ces pages les chefs Hélène Darroze et Ferran Adrià, deux figures qui ont marqué cette saison de haute gastronomie, en plus de nombreuses surprises. Car cet anniversaire est avant tout celui de nos lectrices. C'est à elles que nous dédions notre présent. Merci.

Sandrine Giacobetti

NOS IDÉES MENUS

Trois combinaisons de menus anniversaire sélectionnés par la rédaction.

MENU TRADI



TERRINE DE PINTADE terroir

+

LAPIN AU SYROP bluffant

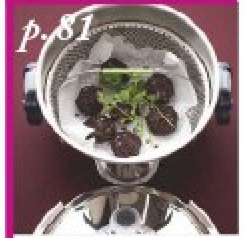
+

FRAISIER EXPRESS fruité

=

prêt d'avance

MENU D'AILLEURS



« BALLS NOIRES » AUX 7 CHOSES PRÉCIEUSES Asie

+

SAUMON GRILLÉ À L'UNILATÉRALE Suède

+

CUPCAKES MYRTILLES USA

=

vitesse

MENU DU MARCHÉ

TARTARE DE BETTERAVES frais

+

PINTADE RÔTIE AU CITRON ET AUX HERBES très facile

+

FINANCIERS, POÊLÉE DE CERISES tout simple

=

petit prix

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

ELLE à table

Mai-juin 2009

Beau & Bon

11 **Beau & Bon News**
Les dernières nouveautés...

22 **Dégustation de millefeuilles**
10 variantes d'une recette « so frenchy ».

24 **Les aventures de Clotilde**
10 conseils pour plus de créativité.
La tendance bento.

30 **L'agenda gourmand**
Les produits du marché.
Les rendez-vous goûteux.

36 **BIEN DANS SON ASSIETTE**
10 bons gestes pour une cuisine pleine forme.

40 **Portrait**
François Simon se met à table.

44 **Profession**
Ferran Adrià, la surprise du chef

48 **Listes exquises**
Petits bonheurs délectables et recettes mythiques pour aiguiser la gourmandise.

Côté cuisine

54 **DIX PLATS DIVAS**
Les recettes que notre époque met en vedette

62 **La pintade**
10 recettes savoureuses.

70 **Une recette de base**
Pour réaliser 10 gâteaux d'anniversaire.

76 **10 USTENSILES...**
Ils ont changé notre vie en cuisine.

84 **Cuisine du placard**
Ça nous réserve bien des surprises !

88 **Les inventions du pâtissier Felder**
Leçon filmée : la guimauve pur fruit.

A table !

94 **10 À TABLE**
Michèle Barrière nous invite à redécouvrir les recettes oubliées.

98 **Fête maison**
Des recettes notées 10/10 par les enfants.

104 **C'est de la Trish !**
Revue de chef avec Hélène Darroze dans son nouveau restaurant à Londres.

110 **Anne Ducros**
La diva côté cave.

114 **BORDEAUX BLANCS SECS...**
L'autre bordeaux

Evasion

118 **VALENCIA : 10 À L'EXAMEN**
Entre architecture futuriste et bar à tapas de la vieille école.

130 **Rungis**
40 ans : un cycle alimentaire.

136 **Ma tarte aux dix ingrédients**
Un dessert très italien d'Alba Pezone.

138 **Elle Passions**
Quelques best-sellers de notre catalogue.

140 **Participez à notre jeu-concours anniversaire**
Plus de 20 000 € d'ustensiles pour la pâtisserie à gagner.

143 **Index**
Retrouvez la liste de nos recettes !

144 **Notre carnet d'adresses**

147 **A table ! ™**
Nos fiches-recettes.

En Couverture : Notre gâteau anniversaire
Photo Edouard Sicot
Réalisation Maison Dalloyau
Couverture parfumée
Création Olivia Giacobetti.

le prochain numéro de Elle à table sortira le 3 juillet 2009

Booklet 50 recettes printanières, 68 pages, posé en couverture de magazine, sur les ventes kiosque et sur les abonnés de la métropole uniquement. Couverture parfumée, création Olivia Giacobetti, réalisation société Robertet, sur les ventes kiosque en France métropolitaine uniquement. Encart Saveur Club 4 pages, posé sur la 4e de couverture sur les abonnés de France métropolitaine.
Encart abonnement 2 pages, jeté entre les pages 130 et 131, en édition France métropolitaine hors abonnés, hors export et hors compagnies aériennes. Fiche cartonnée 1 page brochée entre les pages 66 et 67 du magazine sur toutes les éditions.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

NOUVEAUTÉ NEFF : FOUR COMBINÉVAPEUR C'est incroyable tout ce que l'on peut cuisiner en associant vapeur et chaleur tournante. La vapeur garantit des viandes tendres et savoureuses. La chaleur tournante leur donne un croustillant incomparable. Les légumes conservent toutes leurs couleurs, leurs vitamines et tout leur croquant. Les gourmets parlent d'une découverte culinaire. Pour tout savoir sur la nouvelle collection Armoniss, 0 892 698 210 (0,34 € TTC/mn) ou www.neff-electromenager.com

NEFF nous innovons, vous réussissez

BEAU & BON

> News, conso, livres, expos... PAGE 11
Dans l'air du temps

> Dégustation PAGE 22
10 millefeuilles de pâtissier

> Clotilde la blogueuse PAGE 24
10 commandements d'une foodista

> **C'est le moment** PAGE 30
La primeur du marché
L'agenda aux **10 événements**

> Bien dans son assiette PAGE 36
10 bons réflexes pour garder la forme

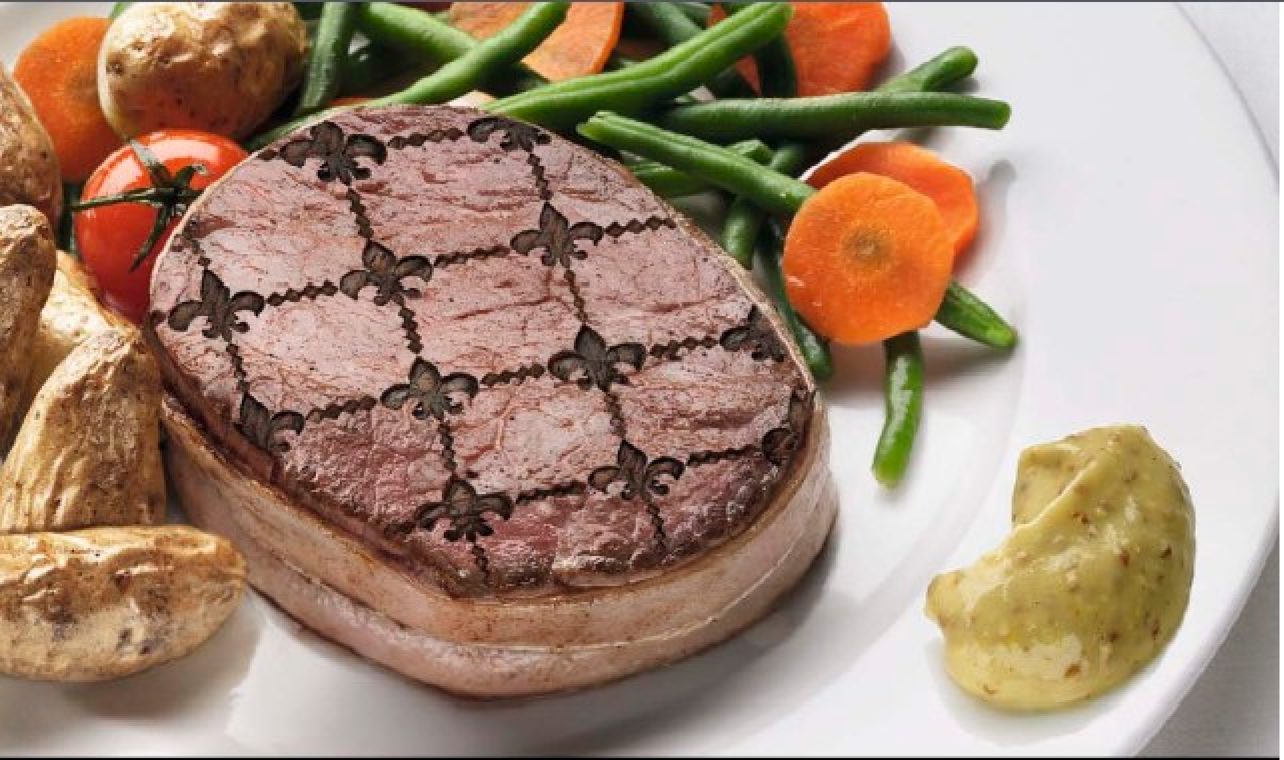
> Entretien avec François Simon PAGE 40
10 façons pour ne pas rater vos sorties au resto

> **Profession** PAGE 44
Meilleur chef du monde en **10 dates**

> Gourmandise PAGE 48
Listes exquises

photo Jean-Claude Amiel - réalisation Sandrine Giacobetti

Sirop chewing-gum, collection Kando. Sirops Barbe à papa, Monin et le Temps des Mets. Sucre rose, Quai Sud. Le tout en vente à La Grande Epicerie de Paris.



MOUTARDE FINS GOURMETS FINE ET ONCTUEUSE

TENUE CORRECTE EXIGÉE

Certaines moutardes méritent plus d'égards que d'autres. Tel est le cas de la moutarde Fins Gourmets de Maille. Avec ses tonalités douces et ses notes épicées, cette moutarde onctueuse aime qu'on la surprenne.
À vous de jouer.

MAILLE

Il n'y a que Maille qui m'aille.

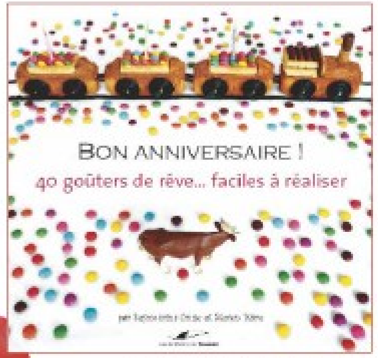
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr

10 ans ça se fête !

Pour des gâteaux d'anniversaire rigolos pour les enfants, bons et beaux pour les parents, direction Chez Bogato : financiers ou moelleux au chocolat deviennent châteaux forts, animaux, couronnes ou escarpins, alors que les pièces montées se parent des couleurs de la vedette du jour. Comptez 90 € la pièce montée personnalisée pour 10 personnes, avec ses choux au Nutella, à la violette, à la framboise…

Un teckel au dessert

Cette pelle pas si tarte donnera du chien à tous les gâteaux ! Filou, 20 € chez Pylônes.



Caramels, bonbons et chocolats

Réalisez des goûters bluffants, sans passer par la case rouleau à pâtisserie, avec cet ouvrage dévoilant les secrets de fabrication d'un igloo en Chamallows, d'une robe de Barbie en barquettes à la fraise ou d'un train de quatre-quarts aux roues de réglisse. « Bon anniversaire ! 40 goûters de rêve… faciles à réaliser », par S. Cruse et S. Ware, 14,90 € aux Editions du Toucan.

SMS Soucieux d'éveiller les sens de nos ados, le chef Guy Savoy les invite au resto ! Le couvert est ainsi offert, dans son Auberge du 21ᵉ siècle, à chaque jeune âgé de 15 à 17 ans, accompagné de deux adultes, ainsi qu'à ceux âgés de 12 à 17 ans dans ses restaurants satellites (la Chiberta, les Bouquinistes et l'Atelier Maître Albert). www.guysavoy.com

Mickey by Ladurée

La souris fétiche de Disney se fait « macaroniser » par les pâtissiers Ladurée : une tête à la framboise, une oreille à la vanille, l'autre au chocolat pétillant. Cette édition limitée, créée à l'occasion de la Fête magique de Mickey, est vendue jusqu'en juin dans les restaurants du Disneyland Resort (au Walt's et au California Grill) et chez Ladurée Champs-Elysées, du 4 au 10 mai, 14 € dans sa boîte Mickey.

Dînette grand format

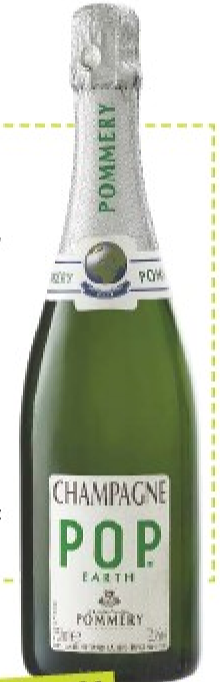
La protection rapprochée du gâteau d'anniversaire des princesses… Pluss, 22 € chez Geneviève Lethu.

D.R.

Sites et adresses p. 144

Une cocotte verte, qui courait dans l'herbe...

Le printemps donne de nouvelles couleurs au célèbre autocuiseur l Authentique Color vert pomme, Seb, 69,99 €. Dans les boutiques d'électroménager.



10 ***ans de développement durable pour des bulles plus vertes***

Fruit de l'écocitoyenneté de la maison Pommery, Pop Earth dispose d'une bouteille allégée en verre, l'étiquette est en papier recyclé, imprimée avec des encres sans solvant, et le raisin est issu de la viticulture durable. Pop Earth, 33 €, chez les cavistes et dans les épiceries fines.

SMS L'épicerie en ligne Keldelice.com se met au vert et vous propose une sélection de produits couleur nature (confiture bio de tomates vertes, laitue de mer en paillettes, caviar de courgettes, huile de pistache…).

Un jardin au dessert

La nature s'invite sur ce coin de verdure à la pistache et aux fraises des bois : des cubes de gelée de fraises, des galets de pâte d'amandes, des perles au cœur liquide d'eau de rose et quelques fraises des bois… Côté Jardin, 42 € pour 6 personnes, chez Fauchon.

Pause thé au potager

Des boîtes glossy pour cette collection printemps-été 2009, dans laquelle le Thé des amours ou celui des courtisanes côtoient le Thé du jardinier : du thé vert sencha de Chine, aromatisé aux fleurs de tomate, kiwi, rhubarbe et fleurs de mauve. Collection Gloss, à partir de 18,50 €, chez Betjeman & Barton.

Panier à salade

Conçue comme un seau, cette essoreuse à salade conjugue design et praticité : on verse de l'eau pour nettoyer la salade à la main, on pince les bords du seau pour former un bec verseur et évacuer l'eau, on balance le tout pour essorer, et les impuretés sont recueillies sous la grille de fond. Essoreuse à salade, 59 €, Eva Solo dans les boutiques d'arts de la table.

Sites et adresses p. 144

D.R.

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, CONSOMMEZ AVEC MODÉRATION

Best of Elle à table

Salades exquises, Tapas et petites bouchées, Tartes, feuilletés et cie, Desserts très frais, déclinent une compil de recettes qui font rimer douceur avec couleur et bonne humeur. Conjuguer le facile et l'inventif, tel est notre credo à Elle à table. Ces petits livres parus aux éditions Glénat, collection Chic & Gourmande, 15 €, sont en somme notre meilleure manière de fêter nos dix ans.
O. de Vleeschouwer

Le choc des fruits

Des fruits frais printaniers, sublimés par un chocolatier : melons, fraises, cerises, kiwis, framboises ou pêches de vigne enrobés de chocolat noir 70 % de cacao. Les tablettes de chocolat Ephémères (à consommer dans les 48 heures pour conserver la fraîcheur des fruits), en vente le samedi dans la boutique Jean-Charles Rochoux, 7,40 €.

SMS Envie d'une glace contenant vos gourmandises préférées ? Soumettez votre recette idéale au grand concours Ben & Jerry's, et vous deviendrez peut-être le créateur du nouveau parfum de la marque. Inscriptions jusqu'au 26 mai sur www.benjerry.fr.

10° de plus

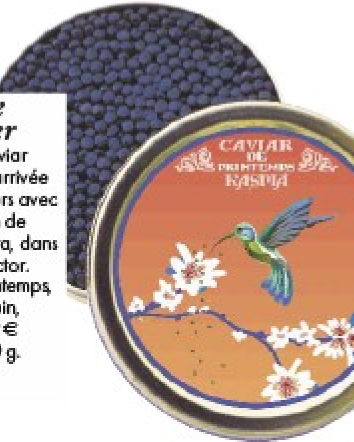
L'effet « caliente » du piment et du gingembre pour échauffer les sens, dans cette nouvelle boisson gazeuse sans alcool. Pimento, 2,20 € en vente chez Monop'.

Ni chaud ni froid

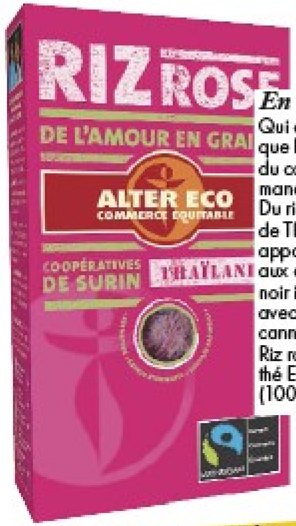
Après 10 minutes dans le four, cette brioche de la maison Quesnel sera tiède et croustillante, et la glace qu'elle contient moelleuse mais toujours froide. A découvrir dans les boutiques de Martine Lambert (Paris, Deauville, Trouville), déclinée en plusieurs parfums de glace, 3,10 € la brioche fourrée individuelle.

Petit luxe printanier

La maison Caviar Kaspia fête l'arrivée des beaux jours avec cette sélection de caviar Bassetra, dans sa boîte collector. Caviar de Printemps, jusqu'au 20 juin, à partir de 39 € la boîte de 20 g.



DR.



En rose et noir

Qui ose encore dire que les produits issus du commerce équitable manquent de glamour ? Du riz tout rose de Thaïlande, pour apporter de la couleur aux assiettes, ou du thé noir indien, très coquin avec ses arômes de cannelle et de gingembre. Riz rose, 2,80 € (500 g), thé Epices & Love, 6,50 € (100 g) chez Alter Eco.

Le luxe éthique fait salon

Le premier « Sustainable Luxury Fair » va se tenir au Palais de Tokyo de Paris du 15 au 17 mai. A mi-chemin entre le salon commercial et la manifestation culturelle, cet événement a l'ambition de donner du sens au luxe en présentant des produits et des services conjuguant luxe et développement durable. Les exposants, œuvrant dans l'automobile, le design, l'éco-tourisme, la joaillerie ou l'alimentation, auront l'occasion de faire rimer chic avec éthique. Infos sur le site Internet.

SMS 90 % des Français considèrent que la crise économique actuelle représente une occasion de revoir ses modes de vie et de consommation. 69 % d'entre eux déclarent avoir changé de comportement pour le développement durable ces 12 derniers mois. Source : étude Ethycity, mars 2009.

Fruits exotiques

La planète et le porte-monnaie se portent mieux si l'on choisit de consommer des fruits et des légumes de saison, produits localement. L'affaire se complique pour les saveurs exotiques : difficile de trouver des mangues, des bananes ou des ananas cultivés dans un rayon de 100 km. Les fruits issus du commerce équitable ont certes un impact écologique lié à leur acheminement, mais ils sont cultivés dans le respect des droits de l'homme et de l'environnement dans le pays de production, c'est déjà ça. Points de vente sur le site Internet.

Café des arts

Lorsque l'artiste Ben revisite les boîtes de café Malongo, cela donne une bonne raison supplémentaire de soutenir les petits producteurs du bout du monde. Café Malongo par Ben, 100 % pur arabica, 7,50 €.

10+5 = Quinzaine du commerce équitable

Du 9 au 24 mai, expositions, dégustations, animations et débats seront organisés à travers toute la France afin de nous sensibiliser à la destruction des ressources naturelles et à l'exclusion économique. Le 9 mai, journée mondiale du commerce équitable, des brunchs solidaires auront lieu partout dans le monde et dans une vingtaine de villes françaises. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site.

En toute bonne conscience

Avis aux amateurs, Ben & Jerry's associe de nouveau solidarité et gourmandise avec cette quatrième glace équitable, labellisée Max Haavelar : de la crème glacée au chocolat et à la vanille, des noix de macadamia entières, enrobées de chocolat croquant. Chocolate Macadamia, Ben & Jerry's, 5,50 € les 500 ml.

O. Léger / Studio HF. DR.

Sites et adresses p. 144

10 x 10 = 100 calories

Et pas une de plus, dans ces petits sachets de douceurs au chocolat Milka et au Toblerone, qui offrent une solution « diététiquement dosée » pour les gourmandes perdant le contrôle face à une tablette entière ! 100 Calorie Packs (Milka Balls, Milka Rolls et Toblerone Crispy), Kraft Foods, 2,60 € la boîte de 6 sachets, dans les grandes et moyennes surfaces.

Gourmandises de saison

Les 200 primeurs français rassemblés sous le label Le Petit Producteur proposent des produits de saison, issus de l'agriculture raisonnée et toujours cueillis à maturité. Les alliés minceur du moment s'appellent donc gariguette, ciflorette ou mara des bois ! Points de vente sur Internet.

SMS 42,2 % des Français considèrent que les produits allégés et light sont à exclure, à éviter ou à ne consommer qu'occasionnellement. Source : étude Cegma Topo, mars 2009.

La diète en rose

Halte à la salade tristoune avalée sans conviction ! Cette « Bulle de fraîcheur » vous fera garder la ligne et le sourire : endives rouges, pétales d'orchidée, chair de gambas et œuf dur à l'eau de rose, 15 € pour une personne, chez Fauchon.

Le bio sans les kilos

Cette gamme bio bannit désormais les matières grasses, tout comme les arômes de synthèse, les conservateurs, les édulcorants, les engrais et les pesticides, pour rester mince tout en respectant la planète. Les 2 vaches des fermiers du bio, 0 %, nature, fraises ou myrtilles, à partir de 1,89 € les 4 yaourts dans les grandes et moyennes surfaces.

Siroter léger

Le fromage blanc et la bouteille d'eau prennent du goût et des couleurs avec ces boissons concentrées, qui évitent de culpabiliser (4 kcal pour un verre). 0% de Monin, cerise griotte, pêche blanche, grenadine, menthe verte, fruits rouges-cranberries et pamplemousse rose, à partir de 2,35 € (50 cl) dans les grandes et moyenne surfaces.

Sites et adresses p. 144

L. Bourdeley / StudioHF. DR.

Elle à table : **10** ans et une appli iPhone !

Parce que nous suivons vos envies gourmandes, nous avons décidé de vous accompagner au gré de vos déplacements : vous pouvez désormais accéder à vos recettes préférées, mais aussi à un moteur de recherche, des diaporamas de recettes festives & créatives ou un espace personnalisé, via l'application Elle à table pour iPhone et iPod Touch. Pour notre anniversaire (du 7 au 17 mai), le téléchargement de l'application sur l'App Store coûtera seulement 1,59 € (au lieu de 3,99 €).

Glam'rock

Des cristaux Swarovski et un cœur de rocker sur une bouteille d'eau de source aux airs de déclaration d'amour. Love Limited Edition, 60 € (70 cl), au Publicisdrugstore.

Le temps des cerises

Difficile de résister à une telle proposition : biscuit à l'amande, cerises griottes, coulis de cranberrie, chantilly à la cerise... Pétale de cerise chez Dalloyau, 5,60 € l'individuel, 42 € l'entremets pour 6-8 personnes. Points de vente sur le site.

Assiettes d'esthètes

Parce qu'on n'apprécie pas toujours le filet de saumon ou la tranche de gâteau lorsqu'ils se noient dans la sauce, Sylvie Amar a créé une collection de 3 assiettes dotées d'inclinaisons permettant d'isoler les différents éléments du plat, tout en inspirant les chefs pour un joli dressage. Collection Lido, Sylvie Amar Studio, vendue exclusivement aux professionnels (chez Chomette Favor, 23 € TTC).

SMS Les mamans dans l'air du temps, adeptes des Amap et autres paniers bio, peuvent apprendre à gérer leurs provisions à l'Atelier des sens, dans un cours intitulé « Improvisation autour d'un panier de légumes ». 90 €, infos sur le site.

Deux-en-un

Fleurs, champagne, ou les deux ? Pour parer à toutes les éventualités, ce seau en ABS maintiendra les bulles à température idéale et rafraîchira quelques roses. Seau Rose & Bulles, 43,90 €, sur le site de l'Atelier du vin.

Soleil en vue

Un design sobre et élégant pour cette desserte qui facilitera les va-et-vient de la cuisine au jardin. Desserte Creek, 1040 € chez Foppapedretti Atelier.

Sites et adresses p. 144

DR.

PETIT BILLY EN COULIS DE FRUITS ROUGES

Le délicat Petit Billy
se révèle aussi parfait enrobé de coulis.

Le Petit Billy a tout pour lui :
Une douceur irrésistible et un goût frais,
Qui en font un régal sur du pain doré,
Et une texture onctueuse
Qui inspire 1000 idées délicieuses.

Découvrez d'autres recettes
sur notre site Internet
www.petitbilly.com

Petit Billy, le chèvre qui sait descendre de son plateau.

Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas
www.mangerbouger.fr

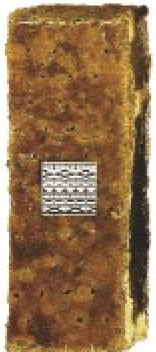
10 MILLEFEUILLES

Une recette « so frenchy » (les Anglo-Saxons l'ont baptisée Napoléon!) qui inspire toujours la crème de la pâtisserie.

photos **Ludovic Beurdeley/Studio HF** - texte **Emmanuelle Robin**

Jacques Genin. Technique inédite pour le « feuilletage renversé », qui protège de délicieuses billes de crème au chocolat, 7 €.

Fauchon. En version sucrée, la maison Fauchon mise sur la tradition : le millefeuille à la vanille, 6 €.



Aoki. La France rencontre l'Asie, avec une succession de feuilletés caramélisés et de crème pâtissière au thé vert matcha, 4,60 €.

Lenôtre. Le 1001 feuilles, gentiment régressif, garni de framboises fraîches et de crème mascarpone à la barbe à papa, 7,90 €.

Le Petit Duc. Les habitués affluent tous les week-ends pour déguster ce grand classique à la crème pâtissière, sous un glaçage au café, 2,50 €.

Gérard Mulot. Sous le feuilletage, une crème légère, des framboises, des fraises et des fraises des bois, 4 €.

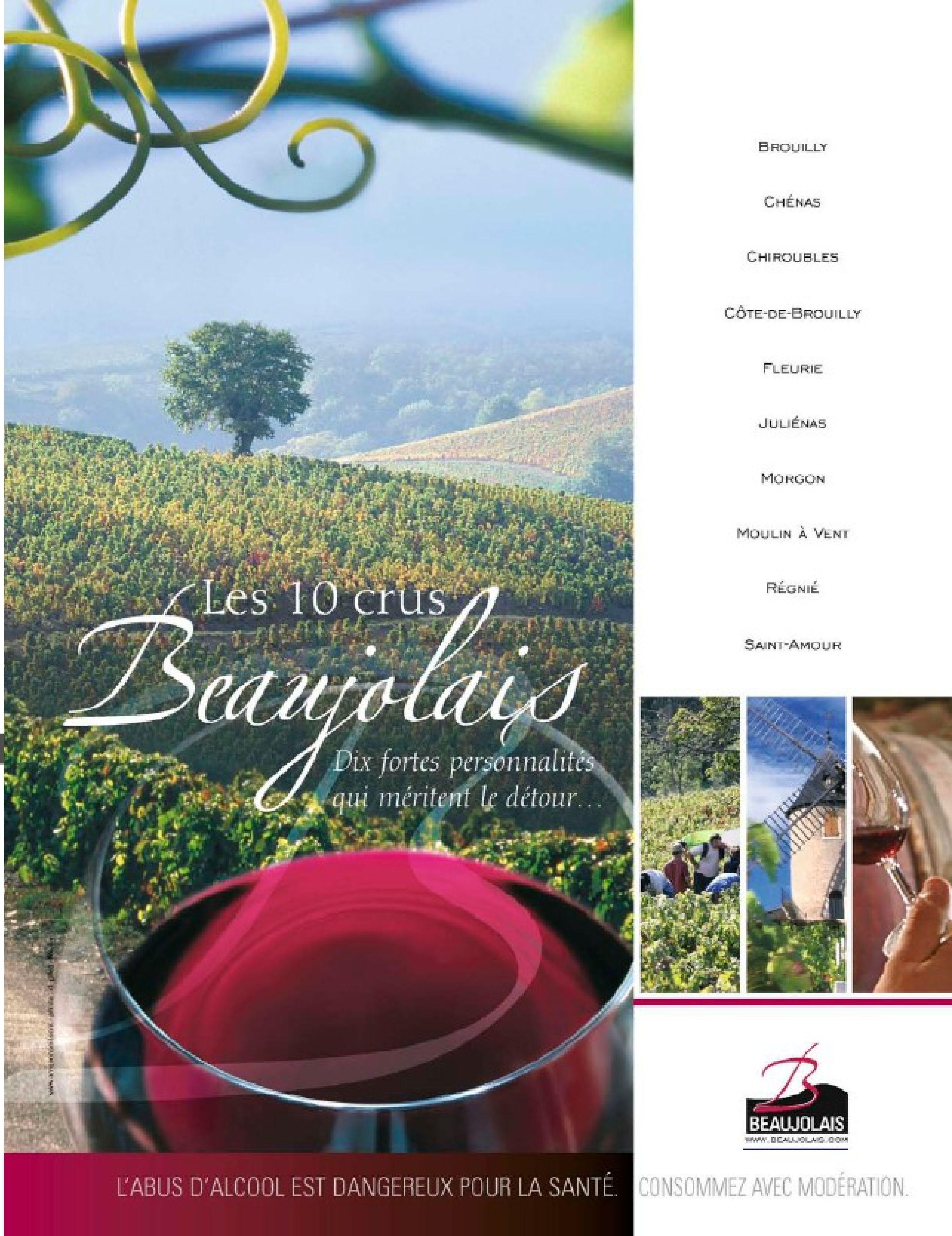
La Petite Rose. La douceur d'une crème diplomate parfumée au Grand Marnier, associée à la fraîcheur des fraises, 3,10 €.

Pierre Hermé. En attendant le mois de septembre, lorsque tous les accords fétiches de la maison sont déclinés version millefeuille, voici le 2000 feuilles à la crème mousseline, au praliné et au praliné feuilleté, 6,20 €.

Café de la Paix. Depuis son invention, le millefeuille figure à la carte du célèbre établissement. Ce dessert vedette est toujours préparé « minute », 13 € à la carte.

Ladurée. Un praliné croustillant d'amandes et de noisettes caramélisées, une crème légère au praliné et quelques grains de sucre brun de muscovado, 5,70 €.

Adresses p. 144



Si je suis aussi enthousiasmée par la cuisine, c'est en partie pour le côté « loisir créatif » : jouer avec les couleurs, les formes, les saveurs et les odeurs. Et la créativité culinaire, cette capacité à décoller son nez de la recette pour suivre son appétit, ça se cultive. Voici quelques principes simples.

photos Alexandre Isard - réalisation Clotilde Dusoulier

BLOG #1

10 CONSEILS POUR PLUS DE CRÉATIVITÉ

1. Tout noter dans un carnet
C'est la base de la base : d'un côté, on note ce qu'on cuisine (quoi, comment, ce qu'on en a pensé) pour faire aussi bien ou encore mieux la prochaine fois. De l'autre, on note le plat qui nous a bluffés au resto ou chez Julie, le gâteau rigolo vu dans une vitrine, les recettes qu'on a envie d'essayer, et toutes les idées glanées çà et là, ou surgies au milieu de la nuit. Quand on tourne en rond à la recherche de l'inspiration, on n'a plus qu'à se replonger dans son carnet pour trouver des chemins à explorer.

2. Travailler ses bases
Avant de faire du hors-piste, il est bon d'avoir appris à skier : plus vous aurez passé de temps à maîtriser les classiques, plus vous aurez de facilité et de plaisir à les détourner.

3. Oser les substitutions
Quand on n'a pas l'habitude d'improviser, la substitution est encore le moyen le plus simple de se lancer : on prend une recette et on la fait pivoter sur elle-même en remplaçant un ingrédient (herbe, épice, fruit, matière grasse, farine, oléagineux…) par un cousin aux propriétés comparables.

4. Se laisser porter par les produits
Un légume magnifique trouvé au marché, un cageot de prunes donné par la voisine, une promotion sur les sardines, une épice rapportée de voyage, une pâte bizarre dénichée au magasin bio : voilà autant d'impulsions qui peuvent vous guider. En cherchant le meilleur moyen de mettre en scène ces ingrédients, vous repousserez les limites de votre répertoire habituel.

5. Penser en termes de saison et de région
Si on se sent un peu perdu devant l'étendue des possibilités, on s'appuie sur ces deux boussoles universelles, la saison et la région : les ingrédients qui arrivent à maturité au même moment et au même endroit se marient toujours harmonieusement, et on ne se trompe jamais quand on élabore une recette dans le respect de la culture et des ressources d'une région du monde.

6. Jouer aux associations d'idées
Se laisser aller à un orage de cerveau (oui, un brainstorming) peut faire naître des idées brillantes : on prend une page blanche, on se choisit un point de départ (au hasard, le concept du cromesqui, l'accord figue-origan-sésame, les pâtisseries japonaises au haricot rouge), on transpose, on brode et on note ce qu'il en sort. Si on a un ami mordu aussi, on peut transformer ça en partie de ping-pong.

7. Revenir sur terre
L'étape qui suit ce foisonnement est tout aussi importante, elle consiste à examiner chaque idée pour se demander objectivement si elle apporte quelque chose : l'originalité, c'est super chouette, mais il faut quand même que ce soit bon à manger, non?

8. S'intéresser à la chimie de la cuisine
Comprendre pourquoi le blanc d'œuf mousse, le sucre caramélise ou le levain fermente, c'est un grand pas vers la liberté : on peut alors s'affranchir des recettes, ou au moins les adapter selon les envies et les circonstances. C'est le principe de la gastronomie moléculaire, et puisque d'aucuns s'évertuent à vulgariser ces connaissances, ce serait dommage de ne pas en profiter.

9. Travailler sous contraintes
Loin de brider la créativité, les contraintes (d'argent, de temps, de saison, d'outils, de tolérance alimentaire) permettent au contraire de la stimuler : quand on est obligé d'expérimenter et d'inventer des stratégies de contournement, on aboutit à des trouvailles. On peut aussi provoquer ce phénomène en se lançant des défis : cuisiner tout cru pendant une semaine, n'utiliser que des ingrédients locaux, n'acheter aucun produit d'épicerie avant d'avoir épuisé ses fonds de placard…

10. Ne pas baisser les bras
Quand on cuisine sans filet, il faut accepter l'idée que, de temps en temps, le résultat soit raté. C'est vexant mais c'est comme ça et ça arrive à tout le monde. On a le droit de pleurer, ou de taper du poing sur le buffet, mais une fois que c'est fait, il faut ramasser les morceaux et tirer les leçons de l'expérience – qu'est-ce qui n'a pas marché et pourquoi? – pour retravailler l'idée et en faire un truc divin la fois suivante.

Le bento, c'est la gamelle japonaise : un repas à emporter à l'école ou au bureau, que l'on mangera lors d'un pique-nique sous les cerisiers en fleurs ou dans un train.

photos Béatriz Da Costa
réalisation Clotilde Dusoulier

LA TENDANCE BENTO

BLOG #2

Composé de plusieurs éléments disposés dans **une boîte compartimentée,** le bento japonais peut être acheté tout fait dans une supérette ou cuisiné avec amour par le parent (souvent la mère), le conjoint (souvent la femme) ou le mangeur lui-même.
On y trouvera une portion de riz, éventuellement sous forme d'onigiri (les boules de riz des dessins animés), une source de protéines (poisson grillé, poulet laqué, omelette roulée) et des légumes (crus, sautés, en saumure). Comme toujours dans la cuisine japonaise, **l'harmonie visuelle est de rigueur** et certains mettent un soin éberluant à composer des théâtres miniatures représentant des personnages de manga ou des animaux, pour encourager leurs enfants à manger et pour en mettre plein la vue aux autres mamans.
Le bento existe au Japon depuis des siècles, mais la version faite maison a récemment connu un regain de popularité en se révélant être **la meilleure façon de déjeuner** sainement et en quantité modérée. Et c'est dans cet esprit que le bento a dépassé les frontières du Japon pour gagner les pays occidentaux. Bénéficiant de l'aura irrésistible de tout ce qui vient de là-bas, **il redore l'image de la gamelle du travailleur :** on ne se bricole pas un casse-croûte à la papa, on se confectionne un bento, nuance ! Et en ces temps de prise de conscience budgétaire et environnementale, la tendance tombe à pic : apporter son bento au bureau peut coûter moins cher et générer moins de déchets qu'un sandwich-salade à emporter.
Pour s'y mettre, on se munit d'un contenant approprié : toute boîte en plastique à usage alimentaire fera l'affaire, mais on peut aussi s'offrir une bento box comme là-bas, avec des motifs kawaii (mignons) et des compartiments pour isoler les différentes préparations.
A l'intérieur, on met des plats japonisants si on en a envie, ou on opte pour des éléments d'autres horizons, assemblés le matin et/ou relookés du dîner de la veille.

10 Bentos

Bento japonais : salade de soba (nouilles de sarrasin) aux algues + dés de tofu + brocoli et sauce au sésame.
Bento superfoods : salade de quinoa rouge, betteraves râpées et cranberries séchées + pousses d'épinards + œuf mollet.
Bento italien : salade panzanella (tomates bien mûres, concombre, pain rassis en dés, basilic) + bocconcini (billes de mozzarella) + figues fraîches.
Bento indien : poulet grillé aux épices tandoori + riz basmati complet aux petits pois + raita (sauce yaourt au concombre).
Bento espagnol : tortilla (omelette aux pommes de terre et aux oignons) + poivrons grillés + rondelles de chorizo.
Bento parisien : jambon blanc roulé avec de fines tranches de gruyère + 1 morceau de baguette + radis roses + cornichons.
Bento grec : boulettes d'agneau à la menthe + pita frottée aux herbes + melitzanosalata (caviar d'aubergine).
Bento californien : wrap (sandwich roulé dans une galette de blé) de dinde à l'avocat et aux graines germées + cœur de romaine avec huile d'olive, anchois et parmesan.
Bento argentin : empanada (chausson) de bœuf + salade de cœurs de palmier + fromage de brebis et pâte de coing.
Bento libanais : brochettes de poulet au zaatar + salade de boulgour et persil + houmous.

➔ **Si on veut faire les choses dans les règles de l'art,** on glisse ça et là quelques décorations légumières (de fines tranches de carottes ou de radis noirs taillées à l'emporte-pièce) et on emballe sa boîte bento dans un furoshiki, un carré de tissu noué qui sert à la fois de sac pour le transport et – summum de l'élégance – de petite nappe quand on se met à table.

➔ **Et pour plus d'inspiration,** puisez dans la magie de l'Internet : il y a des blogs entiers consacrés au sujet (tapez « blog bento » dans votre moteur de recherche favori) et des sites de photos grâce auxquelles on peut mettre son nez dans le bento des autres (sur flickr.com, faites une recherche sur « bento »).

Adresses p. 144

Siemens invente
le lave-vaisselle zéolite® naturellement
doué pour les records de vitesse à basse
consommation.
SIEMENS
Minéral naturel d'origine volcanique, la zéolite capte l'humidité au séchage et libère de la vapeur au lavage pour un résultat encore plus performant. Le lave-vaisselle zéolite® offre une consommation minime, le programme standard le plus rapide du marché et une propreté absolument parfaite.
Découvrez les propriétés naturelles et extraordinaires de la zéolite et bénéficiez d'offres privilèges avec le code « Elle à Table » en vous connectant directement sur www.siemens-electromenager.com
Le futur s'installe chez vous.
SIEMENS
Brand Advocate

AGENDA MARCHÉ

L'été approche, le mercure grimpe et les vêtements chauds se font la malle. C'est le moment de consommer des produits moins énergétiques pour garder la ligne.

texte **Claude Malbec**

Zoom sur l'ail nouveau

Acheter : A partir du mois de juin. Il doit présenter des gousses pleines et rebondies dont on s'assurera qu'elles sont bien fermes, et une tige d'un vert franc.
Conserver : Pas plus de quelques jours, et seulement dans le bas du réfrigérateur.
Déguster : On le consomme cru sans qu'aucun germe ne vienne en altérer la digestion. Cette façon de l'apprécier permet d'en préserver les nombreuses propriétés nutritionnelles, qui l'indiquent tout particulièrement contre l'hypertension et le cholestérol. Quant à sa tige, émincée elle relève délicatement une bonne salade.

LA BLETTE

Acheter : Ce légume-feuille se trouve le plus souvent sous ses variétés blonde ou verte à carde blanche. D'autres plus rares, pétiolées par une tige (côte) colorée, sont nettement plus goûteuses. Les feuilles doivent être lustrées et d'aspect croquant.
Conserver : 2 ou 3 jours en prenant soin de ne pas les presser, et de les humecter avec de l'eau.
Déguster : S'il est d'usage de la faire gratiner, la blette est également succulente en sauce avec des pâtes, crue en salade, ou fondue au beurre pour accompagner une viande grillée.

En vedette la rhubarbe

Acheter : Seule la tige est comestible, laquelle sera choisie bien épaisse, cassante, au vert flammé de bordures rosées. Pour s'assurer que les extrémités ont été fraîchement coupées, une sève dense doit s'écouler des brisures.
Conserver : Congelée après l'avoir lavée, essuyée et tronçonnée.
Déguster : Si les feuilles de rhubarbe sont toxiques, leur tige s'apprécie aussi bien crue que cuite.
Faites-la blanchir ou macérer dans du sucre, voire du sel, la rhubarbe se savoure avec de la vanille, du gingembre, des fruits acidulés, et pourquoi pas relevée d'un filet d'huile d'olive pour accompagner une viande de volaille.

SMS 10 grammes de sucre quotidien suffisent à notre ration quotidienne ! Soit deux bonbons, une cuillère et demie de confiture de fraise ou cinq carrés de chocolat. Mieux vaut donc soulager ses envies de sucrerie avec des fruits, riches en apports nutritifs.

LES RADIS

Acheter : Les plus petits sont réputés meilleurs. Optez pour les sujets fermes, aux couleurs unies et sans craquelures.
Conserver : Jusqu'à cinq jours non lavés dans un sac plastique ajouré, au bas du réfrigérateur, en veillant à retirer les fanes.
Déguster : Immédiatement et crus afin de ménager leur forte teneur en vitamines C. Pour être sûr que vos radis soient bien rouges, lavez-les de préférence dans de l'eau citronnée. Les fanes encore tendres se cuisinent comme des épinards, à l'instar de celles du navet ou de la blette.

LE NAVET NOUVEAU

Acheter : Légume consommé essentiellement en automne-hiver, le navet est pourtant cultivé au mois de mai. Préférez-le ferme et lourd, la peau lisse dotée d'une couleur franche.
Conserver : Le navet nouveau conserve ses qualités gustatives au maximum une semaine dans un endroit sombre et frais. Ses fanes ne se conservent que 4 à 5 jours.
Déguster : Pas besoin d'éplucher le navet nouveau, contentez-vous de le brosser. On le prépare à la vapeur, caramélisé, râpé à la poêle avec un filet d'huile d'olive ou farci avec de la viande maigre s'il est suffisamment gros.

L. Bourdelay / Studio HF.

COMMUNIQUÉ

10 ans à table

MISE EN BOUCHE ACCORD DE SAISON

#1 CABERNET D'ANJOU ET SAVEURS PRINTANIÈRES

*Troisième vignoble de France, retrouvez les Vins de Loire dans un feuilleton en quatre épisodes célébrant l'union du vin et de la bonne chère. Aujourd'hui, l'AOC **Cabernet d'Anjou** fait bon ménage avec les petits plats ensoleillés.*

Branché, gourmand et décomplexé, le Cabernet d'Anjou connaît un nouveau printemps, récoltant sans pépin tous les suffrages lors des apéritifs gourmands, des brunchs dominicaux et des pique-niques à la fraîche. Ce Cabernet d'Anjou, issu à 100% de cabernet, cépage très aromatique, offre un profil légèrement épicé et au nez de fruits rouges mûrs. Son moelleux s'accorde autant à un foie gras tiède qu'à une chiffonnade de jambon aux fraises, tandis que sa fraîcheur légèrement acidulée permet de prendre langue avec des saveurs iodées ou une brochette de fruits frais. En outre, il compte parmi les rares vins qui ne voileront pas l'arôme délicat d'une asperge, où les accords subtils d'un menu asiatique.

Et pourquoi ne pas renouveler le genre du cocktail ? Une mesure de jus de pamplemousse fraîchement pressé pour deux de Cabernet d'Anjou. À déguster très frais.

FAGOTINS D'ASPERGES ET CREVETTES

Pour 4 personnes
Prép. : 35 min

8 galettes de riz (très minces feuilles presque transparentes, faites à partir de farine de riz, d'eau et de sel)
200 g de crevettes roses
300 g d'asperges vertes fraîches
6 feuilles de salades lavées et égouttées
6 tiges de feuilles de menthe

● Plongez les crevettes dans l'eau bouillante pendant 3 mn, égouttez-les et décortiquez-les. Réservez en quelques une que vous couperez en deux afin de finaliser l'élaboration des fagotins. ● Faites cuire les asperges dans une grande quantité d'eau salée pendant 10 min. ● Mettez les galettes de riz dans de l'eau chaude pendant quelques secondes pour qu'elles ramollissent, égouttez-les et déposez-les sur un plan de travail humidifié. ● Garnissez chaque feuille de riz avec une feuille de salade, quelques feuilles de menthe ciselées, répartissez les asperges et les crevettes après en avoir mis huit de côté pour la finition. Rabattez les bords latéraux des feuilles de riz à l'intérieur et roulez-les en serrant sans les déchirer. ● Juste avant de finir de former un rouleau, glissez dans chaque rouleau une crevette coupée en deux et fermez le tout.

Retrouvez d'autres recettes sur www.vinsdeloire.fr

Rendez-vous en juillet pour un nouvel accord de saison…

CABERNET D'ANJOU
Les vins qui ont un fleuve pour terroir.

Pleins de fraîcheur et de fruité, découvrez ces **GRANDS ROSÉS DE LA LOIRE** :
CABERNET D'ANJOU
ROSÉ DE LOIRE

VINS DE LOIRE

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

MAI-JUIN

Chaque mois, Elle à table suit le cours des évènements gourmands et vous livre ses bons plans de sorties…

texte Julien Bouré

6 mai au 6 juin

Le Maroc aux Galeries Lafayette (75)

Les Galeries Lafayette font leur souk à l'occasion de Marocollection : bazar chic, expositions déco, démonstrations de pâtisserie marocaine et cours de cuisine sur un bar à tagine. Retrouvez également une sélection de bons produits au magasin Lafayette Gourmet.

Infos et réservations pour les ateliers de cuisines sur www.galerieslafayette.com

9 au 24 mai

9e quinzaine du commerce équitable (75)

Cet événement se tiendra à la Bourse de commerce de Paris (1er), site hautement symbolique pour un label Fairtrade de plus en plus coté. Brunches et happenings dans toute la France.

Infos sur www.fairtrade.fr

14 et 15 mai

Cours de cuisine pour cœurs solitaires (75)

Affinités@Paris donne rendez-vous aux célibataires de toute l'Europe dans le grand palace de la rive gauche, le Lutecia (Paris 6e). Cours de cuisine en forme de mise en bouche et atelier d'œnologie pour finir sur une note capiteuse. N'allez pas leur poser un lapin…

Inscription au jeu-concours sur www.affinitiesparis-meeticaffinity.fr

16 et 17 mai

19e édition de Coutellia (63)

Le grand Salon international de la coutellerie d'art, Coutellia, se tiendra à Thiers (63). L'expression d'un brillant savoir-faire qui n'a jamais tranché avec la tradition.

Infos au 04 73 51 66 50

23 au 30 mai

Un Mont-Blanc alléchant (74)

Initiation aux arts culinaires à Chamonix dans le cadre des formules tout compris proposées par le Club Med. En partenariat avec l'Institut Paul Bocuse.

Infos sur www.clubmed.fr/semaines_thematiques

25 mai au 16 juin

La plus grande ferme de France à Bordeaux (33)

Le Salon de l'Agriculture d'Aquitaine est le second du genre après celui de la Porte de Versailles à Paris.

Parc des Expositions de Bordeaux-Lac (33). Infos sur www.salon-agriculture.fr

24 mai au 28 juin

Fooding tous azimuts

Le Grand Fooding estive dans nos bonnes villes de Paris, Lyon, Marseille, Strasbourg, Toulouse et Nice le temps de six dimanches. Au menu cet été, un restaurant éphémère baptisé le San Pellegrino Clandestino, qui restera incognito jusqu'au lancement de l'opération. Entrée 10 €, reversés à l'association Action contre la Faim.

Infos sur www.fooding.com

5 et 6 juin

Végétariens, s'abstenir !

Profitez de la troisième édition de « 24 h chez mon boucher » pour découvrir les coulisses de cet acteur incontournable de la vie de quartier.

Contacts des commerçants participant à l'opération sur www.boucherie-france.org

8 au 14 juin

L'agneau pour les pressés

Installée dans un bistrot éphémère, l'opération Agneau Presto se propose de vous prouver à l'heure du déjeuner comment 30 mn suffisent pour cuisiner divinement cette viande. Entre 20 h et 22 h, place aux virtuoses des pianos Lacanche : Vincent Ferniot, Trish Deseine et Julie Andrieu. Autres dates à Marseille du 25 au 31 mai.

Bistro Agneau Presto, 6, cité de la Roquette, 75011 Paris. Infos sur www.agneaupresto.com

Si, vous aussi, vous organisez une manifestation gourmande entre juillet et août, n'hésitez pas à nous en faire part à : Elle à table, Agenda gourmand 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex, ou à courrierelleatable@hfp.fr

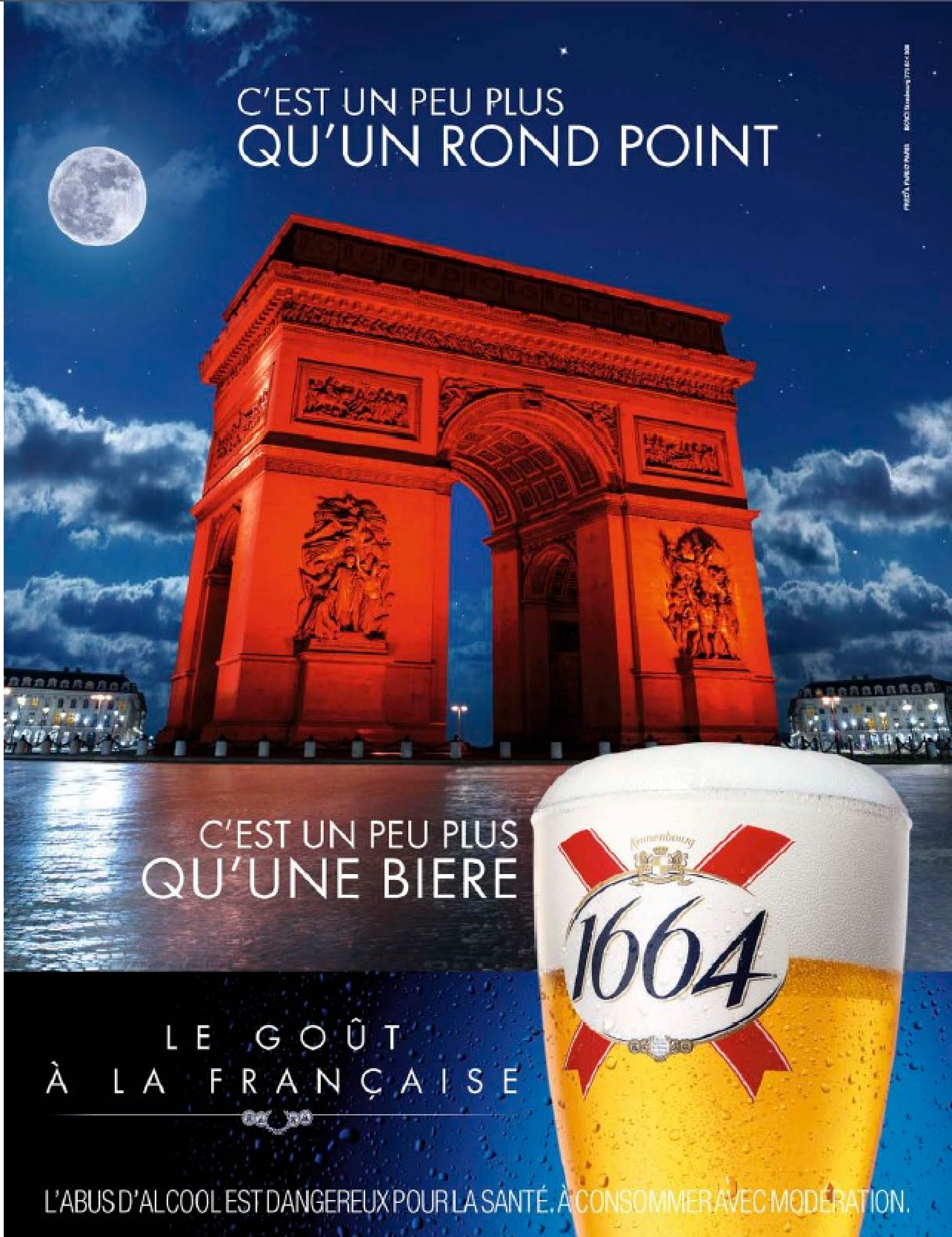
1er juin au 31 août

Mojitos étoilés (75)

Le chef étoilé du restaurant El Fogón, Alberto Herraiz, a imaginé en collaboration avec le rhum Bacardi une variation de « cóckel tapas » sur le thème du mojito (rhum, menthe fraîche, sucre blanc et glace pilée). Gelée de mojito, basilic, coriandre citronnée… Quatre bouchées bien senties à la carte de ce temple de la cuisine ibérique.

45, quai des Grands-Augustins, 75006 Paris, tél. 01 43 54 31 33

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



© Inter IKEA Systems B.V. 2009

Moins cher qu'une cuisine IKEA ?

921€ ABSTRAKT rouge

25

Dim.: L240xP60,6xH211cm, comprend: 1 colonne électroménager 60x195cm: 196€. Eléments muraux 40x70cm: 76€, 80x70cm: 147€, 60x35cm sur hotte: 55€. Eléments bas 40x70cm: 117€, 60x70cm pour four sans tiroir en bandeau fixe: 41€, 80x70cm pour évier: 138€. 12 pieds FAKTUM 16cm à 6€/4pcs: 1 plan de travail LAGAN pan. part. stratifié mélaminé blanc L220xP60,6xH2,8 cm: 23€; 1 évier BOHOLMEN acier inox 48x50, H18cm: 49€; 1 mitigeur LAGAN laiton chromé, joint céramique H17,5cm: 15€; 1 bonde et siphon ATLANT à 10€; 2 plinthes L220cm à 18€/pc. Prix hors poignées, amortisseurs de portes, électroménager, accessoires et finitions latérales. Struct. FAKTUM: pan. part. mélaminé blanc. Façade: Rouge brillant pan. part. plastique acrylique, chant alu anodisé. Eléments vendus séparément. Garanties: cuisines IKEA 25 ans hors façades, mitigeurs 10 ans hors LAGAN, électroménager 5 ans hors LAGAN. Conditions détaillées en magasin et sur www.IKEA.fr

Une autre cuisine IKEA.

APPLÅD noir 592€

25

Dim.: L240xP60,6xH211cm, comprend: 1 colonne électroménager 60x195: 113€. Eléments muraux 40x70cm: 42€, 80x70cm: 77€, 60x35cm sur hotte: 35€. Eléments bas 40x70cm: 80€, 60x70cm pour four sans tiroir en bandeau fixe: 33€, 80x70cm pour évier: 80€. 12 pieds FAKTUM 16cm à 6€/4pcs: 1 plan de travail LAGAN pan.part. stratifié mélaminé blanc L220xP60,6xH2,8cm: 23€; 1 évier LAGAN acier inox diam. 45cm: 30€; 1 mitigeur LAGAN laiton chromé, joint céramique H17,5cm:15€; 1 bonde et siphon ATLANT à 10€; 2 plinthes L220cm à 18€/pc. Prix hors poignées, amortisseurs de portes, électroménager, accessoires et finitions latérales. Struct. FAKTUM: pan. part. mélaminé blanc. Façade: pan. fibres de bois peint polyester. Eléments vendus séparément. Garanties: cuisines IKEA 25 ans hors façades, mitigeurs 10 ans hors LAGAN, électroménager 5 ans hors LAGAN. Conditions détaillées en magasin et sur www.IKEA.fr

Bien plus qu'un marchand de meubles IKEA®

www.IKEA.fr

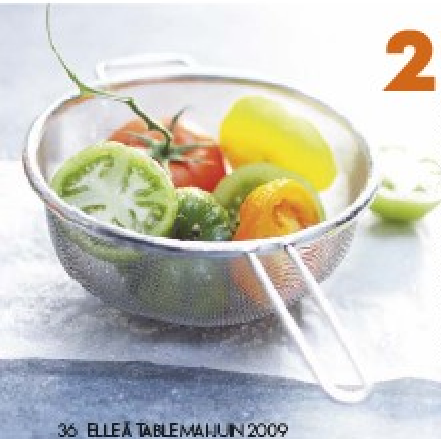
10 BONS GESTES POUR UNE CUISINE PLEINE FORME !

Cuisiner, c'est bien, cuisiner sainement, c'est encore mieux ! Petits conseils pour une assiette gourmande et pleine de vitalité…

réalisation **Véronique Liégeois**

1 Optez pour la cuisson al dente

Tous les aliments gagnent à être cuits à point, pas seulement les pâtes ! Les viandes et poissons conserveront mieux leurs vitamines du groupe B (dont ils sont de très bonnes sources), et les légumes leur vitamine C. Les sautés au wok et les grillades sont donc d'excellents modes de cuisson. Et pour les féculents : idem ! En les cuisant juste le temps qu'il faut, vous réduisez leur index glycémique et ils vous rassasient plus longtemps.



2 Cuisinez en couleur

Les pigments qui colorent les végétaux sont des antioxydants puissants : caroténoïdes rouge-orangé dans la mangue ou la tomate, anthocyanes violets du chou rouge et du raisin noir, flavonoïdes jaunes de la pomme ou de l'oignon… Plus vos plats sont colorés, plus ils sont protecteurs. Le bon réflexe : choisir toujours les variétés végétales les plus colorées, et essayer d'avoir 3 ou 4 couleurs différentes à chaque repas.

Idées recettes

Crue et de saison

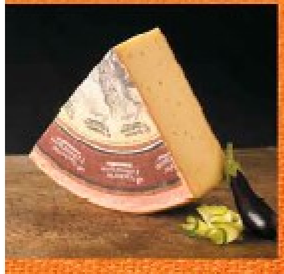
VERRINES DE FRAISES PIMENTÉES *(4 pers.)*

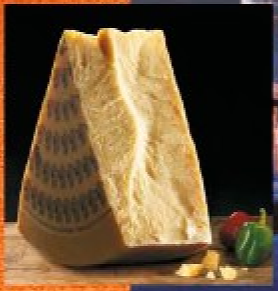
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

400 g de fromage blanc à 20 %
400 g de fraises - 1 gousse de vanille
1 pincée de piment en poudre
1/2 citron - 5 feuilles de menthe
1/2 c. à café d'huile de noisette
8 mini-meringues nature

Battez le fromage blanc avec les graines de vanille et 4 meringues émiettées. Répartissez dans 4 verres évasés. • Lavez et séchez les fraises délicatement, équeutez-les, coupez-les en morceaux, versez-les dans un saladier. • Ajoutez 1 pincée de piment, quelques gouttes d'huile de noisette, 1 trait de jus de citron et la menthe ciselée. • Disposez les fraises sur le fromage blanc, émiettez 4 meringues par-dessus et servez aussitôt.

E. Scot. J. Bilic





COMMUNIQUÉ

TAPAS TENDANCE SUISSE !

Et si, pour égayer nos douces soirées, on se réunissait autour d'une profusion de tapas aux Fromages de Suisse ? Générosité des formes, explosion des saveurs, débauche de couleurs… C'est le moment de goûter la variété et de découvrir les multiples facettes de ces fromages.

FLEUR GOURMANDE…
Déposée sur une fine tartine de pain grillé recouverte d'une tranche de poire séchée et parsemée de noix hachées, la Rosette de **Tête de Moine AOC** fond délicatement en bouche et libère ses saveurs subtiles et racées.

BROCHETTES ACCORDÉON
Le **Vacherin Fribourgeois AOC Extra** se pique de dévoiler son onctuosité sur des mini-brochettes. De fines lanières d'aubergines et de courgettes huilées et dorées au four et disposées en accordéon mèneront leur douceur au goût franc et long en bouche de ce fromage affiné durant plus de 3 mois.

CONFIT CONFIDENCES
Pâte « extra-dure » à briser ou raboter, le **Sbrinz AOC** révèle ses délicates notes épicées, en petites bouchées ou lorsque, de ses copeaux saupoudrés de thym, il recouvre le poivron confit à l'huile d'olive, se dore au four et se sert à la cuillère.

Retrouvez ces idées-recettes, et bien d'autres encore, sur ***www.fromagesdesuisse.com***

SWITZERLAND
Suisse. Naturellement.
Les Fromages de Suisse.
www.fromagesdesuisse.com

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.
www.mangerbouger.fr

3 Le beurre : oui, mais cru

La cuisine au beurre n'est pas conseillée, mais ne diabolisons pas cet aliment basique dont une consommation modérée semble plutôt bénéfique à la santé. Source de vitamines A et D (indispensables à la croissance), il apporte des acides gras variés, dont l'acide butyrique qui a des effets anticancer pour le colon. A utiliser fondu sur les légumes ou les pâtes pour changer de l'huile d'olive!

4 Les huiles végétales : variez les plaisirs

Indispensables pour leurs acides gras essentiels, choisissez-les vierges et ne les faites pas chauffer à trop haute température. Variez-les, car chacune apporte des micronutriments spécifiques. La bonne dose : au moins deux cuillerées chaque jour.

5 Abusez des épices

Leurs vertus protectrices ne sont plus à démontrer… Et avec beaucoup de goût mais zéro calorie, on ne peut que les apprécier! Douces ou piquantes, vous pouvez abuser des épices sans arrière-pensée : anti-infectieuses, antivieillissement et favorisant la digestion, elles sont à utiliser de l'entrée au dessert.

6 Ajoutez des herbes

Persil, ciboulette, cerfeuil, etc. sont des concentrés d'anti-oxydants : à consommer au moins une fois par jour pour leur goût, leurs vitamines et leur apport calorique négligeable! Pour en avoir sous la main tout l'été, optez pour des herbes en pot, fraîchement cueillies, plus riches en vitamines.

7 Suivez les saisons

Pas de bons petits plats sans se soucier des saisons! Outre l'absence de goût et les prix qui grimpent, les produits achetés hors saison contiennent aussi moins de micronutriments protecteurs. Pour une assiette vitaminée, préférez les fruits et légumes récoltés à pleine maturité et si possible cultivés en plein champ. A savoir aussi : certains fromages et la plupart des poissons ont aussi leur saison.

8 Sucrez tout en délicatesse

Le sucre n'est pas indispensable à la santé et, consommé en trop grande quantité, il déséquilibre l'alimentation. Les bons réflexes pour le limiter dans vos desserts : utilisez des produits qui ont du goût et sont naturellement doux (fruits de saison, fruits secs…), relevez de vanille, menthe, cannelle, cacao… Et si besoin, ajoutez une pointe de sucre complet ou de miel, plus riches en minéraux et oligo-éléments que le sucre blanc.

9 Dispensez-vous de l'épluchage

C'est la peau des fruits et des légumes et la partie périphérique de la chair qui contiennent le plus de vitamines et de polyphénols. L'éliminer revient à se priver d'autant de micronutriments protecteurs. A chaque fois que possible, choisissez des produits bio et consommez la peau . Les peaux à ne pas éliminer : concombre, tomate, pomme, poire, radis, courgette, poivron, aubergine et tous les légumes primeurs. Le bon geste : un brossage léger est suffisant!

10 Lavage express

Les vitamines et les minéraux fuient dans l'eau de lavage. Avant de les couper en morceaux et/ou de les éplucher, lavez rapidement légumes et fruits sous l'eau courante. Pour les choux et les salades : baignez-les rapidement en écartant les feuilles, mais sans les détacher. Fruits rouges : une douche rapide suivie d'un essuyage délicat dans un torchon doux. Dans tous les cas, préférez les végétaux bio.

Idées recettes

Plein d'antioxydants
LE BEURRE PARFUMÉ *(8 pers.)*
Assaisonnement / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

80 g de beurre extra-fin demi-sel
1 gousse d'ail
5 tiges de ciboulette
1 pincée de paprika
1/2 c. à café de baies roses
1 tomate séchée
2 cm de zeste de citron non traité

Laissez ramollir le beurre à température ambiante, sans le faire fondre. • Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. • Lavez, séchez et hachez très finement la ciboulette. Hachez la tomate séchée et le zeste de citron. • Travaillez le beurre en pommade. Ajoutez 1 pincée de poivre, le paprika, les baies roses, puis le reste des ingrédients hachés.• Mélangez parfaitement, puis faites durcir au frais. • Servez cru sur une viande ou un poisson grillé.

Légère et concentrée en vitamines
LA SALADE D'HERBES FRAÎCHES *(4 pers.)*
Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn

50 g de pousses d'épinards
30 g de pousses de blettes
20 g de feuilles d'oseille
1 petit bouquet de cerfeuil
1 petit bouquet de persil plat
1 oignon blanc
1 c. à soupe de vinaigre de noix
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe d'huile de noix

Rincez rapidement sous l'eau fraîche les épinards, les blettes, l'oseille, le cerfeuil et le persil. • Essorez-les parfaitement. • Recoupez l'oseille et les épinards si les feuilles sont grandes. • Lavez, séchez et effeuillez cerfeuil et persil. • Mettez toutes les feuilles et les herbes dans un saladier. • Ajoutez l'oignon finement émincé. • Assaisonnez de sel, poivre, d'huiles d'olive et de noix, de vinaigre, et mélangez. • Servez avec une volaille froide ou une omelette au chèvre.

E. Sicot

… Agneau de Pauillac
Agneau de lait des Pyrénées
Agneau du Périgord
Asperge des Landes
Asperge du Blayais
Bœuf Blond d'Aquitaine
Bœuf de Bazas
Bœuf de Chalosse
Cabécou du Périgord
Carotte de sable
Châtaigne du Périgord
Foie Gras du Sud Ouest
Fraise du Lot-et-Garonne
Fraise du Périgord
Fromage AOC Ossau Iraty
Huître Arcachon Cap-Ferret
Jambon de Bayonne
Kiwi de l'Adour
Noix du Périgord
Piment doux du Pays Basque
Piment d'Espelette
Poissons en Aquitaine
Porc au grain du Sud-Ouest
Porc fermier du Sud-Ouest
Pruneau d'Agen
Tomme des Pyrénées
Veau fermier sous la mère
Volaille fermière des Landes
Volaille fermière du Périgord
Vins et spiritueux en Aquitaine…

l'effet Aquitaine !

A chaque saison, les produits d'origine et de qualité de l'Aquitaine, dont plusieurs issus de l'agriculture biologique, s'invitent à votre table. Savoureux, charmeurs, délicieux, naturels, généreux, …
Les produits de nos terroirs mettent du bonheur dans les assiettes.
Irrésistibles, ils développent le sens de la fête et de la convivialité.
A l'image de l'Aquitaine, ils invitent au partage.

Du bonheur à partager !

L'Aquitaine, le goût du bonheur

RÉGION AQUITAINE

Retrouvez nos produits et nos recettes sur : www.gastronomie.aquitaine.fr

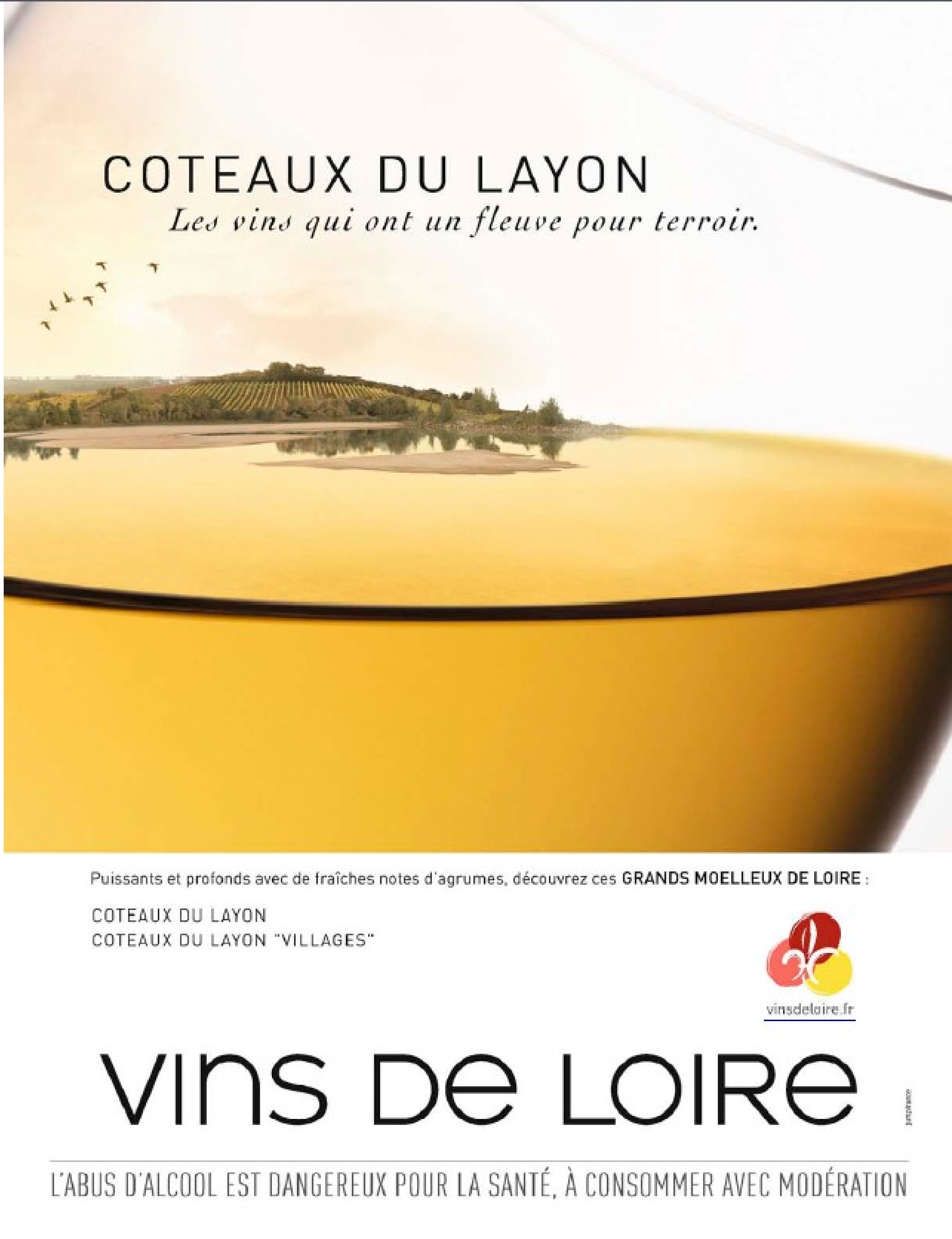
FRANÇOIS SIMON SE MET A TABLE

Son métier ? Choisir à quelle sauce sera mangé le cuistot du moment. Réputé sanguinaire, le critique gastronomique du Figaro répond qu'il n'aime pas tellement mordre. Mais ne regrette aucun de ses coups de dent.

photos **Alain Longeaud**
texte **Julien Bouré**

L'homme jabote comme un titi, maniant avec brio le mauvais esprit, ce rhume des cerveaux rive gauche. Ni parisien à gros bec, ni prisonnier de sa gloriette, on le sent vivre en bord de scène, lutter contre le confort intellectuel et l'arrogance m'as-tu-lu. « Paris, c'est cette acidité, cette insatisfaction qui fait que les gens sont sur le qui-vive, ont la dent dure, et travaillent bien. La chimie locale leur donne une séduction bizarre. » François Simon parle avec la conviction du converti. Sa carrière débute à la locale de Nantes (suivront les Sables-d'Olonne et Saint-Nazaire) « à faire les cours des poissons, les chutes de cyclones. J'en ai eu marre, je ne voulais pas devenir un notable obligé d'accompagner la vile occaz. » Ancien agent du GaultMillau, il s'invente un personnage d'électron libre, sorte de Jason Bourne remonté contre le système haute gastronomie : de ses billets dans le Figaro à son émission sur Paris Première, dans laquelle l'illustre anonyme dézingue des menus en direct, François Simon accepte de tout mâcher, sauf ses mots. Mais ce juste masqué tombeur de masques n'est pas seulement un distributeur de giroflées à cinq feuillets. Il tient, dans l'histoire des faiseurs d'opinions gastronomiques, un rôle baffothérapeutique de la trempe constructive. Qu'on en juge : pneumo-allergique au classement du guide Michelin, François Simon roule contre cette institution du goût bourgeois, qu'il juge lisse et dégonflée... Provocateur, il publie en ce moment un éloge de la génération « recessionista », ou l'art de vivre pauvre sans déjeuner au fripe-sauce. Titre probable : Dandysme de crise, qui sied parfaitement à ce personnage ventriloque et nombriliste. Moi jeu.

Pourquoi gardez-vous l'anonymat ?
Travailler incognito donne tous les bons matériaux. Quand on est connu, c'est foireux, on vous traite différemment du cochon de payant. Là, on est dans le réel.
Vos critères pour juger d'une adresse ?
Pour moi, l'assiette, ce n'est que la moitié, il y a plein d'autres éléments. Le décor, l'odeur, la douloureuse. Quand je vois quelqu'un de malheureux en salle, ça veut dire que le patron fait du bénéfice dans ses jarrets, et l'amertume, la dureté se retrouveront dans le plat. Les étoilés sont un genre à part. Ils n'ont que la cuisine pour eux, ce qui les rend si secs. Ce sont des lieux d'obéissance, j'ai horreur de ça, le siècle n'est plus du tout là-dedans, il est ailleurs, relax, en pull en v, avec une insouciance qu'on ne voit pas dans les grands restaurants.
Le Guide rouge a 100 ans cette année. Que lui prédisez-vous ?
La gastronomie était plus simple il y a 30 ans. Elle ne jouait que sur un registre bourgeois, et le Michelin collait impeccablement à cet ordre monolithique. Maintenant il y a une formidable réaction antibourgeoise avec le retour des bistrots, la cuisine moléculaire, tout comme dans l'art, la mode, l'écriture… On ne trouve plus de courants majeurs, la structure est dynamitée.
La crise va-t-elle accélérer cette tendance ?
Dès qu'il y a surcroît de richesse, le statut devient impérieux, les gens font sentir les différences de fortune. La cuisine aujourd'hui est un peu comme ça, elle interjette une sorte de confrontation ringarde alors que les gens ont besoin de



10 colles posées à François Simon

1. Quelles sont vos tables de nuit (après 23 h 00) ?
La Fidélité.
2. A moins de 40 € pour deux couverts ?
Partout avec juste un plat, plus besoin de se cogner le menu total comme au XXe siècle.
3. Japonaises à Paris ?
Isami, Hotaru, Kinugawa, Bizan…
4. Dans la petite couronne ?
Pouilly-Reuilly.
5. A fréquenter au moins une fois dans sa vie ?
Bocuse.
6. A l'étranger ?
Le restaurant de Fulvio Pierangelini à Livourne.
7. Ouvertes le dimanche soir ?
Fish, la Boissonnerie, Senderens.
8. Pour flirter ou, plus largement, jouir de la clientèle ?
Costes.
9. Pour déguster un chocolat chaud avec une pâtisserie ?
Jean-Paul Hévin.
10. Pour avaler un sandwich ?
Le Petit Vendôme, rue des Capucines.

gourmandise, de voir le chef. C'est formidable la crise, ça charrie d'excellentes valeurs de gentillesse, de proximité… J'espère qu'elle va continuer à exploser, avec des non-sens, des paradoxes, des fous, des gentils, des discrets.

Prônez-vous un nouveau classement ?
Est-ce que la crêperie est meilleure que la brasserie? Est-ce qu'on peut comparer un pot-au-feu avec une galette complète? C'est pas évident, parce que la complète peut être parfaitement réussie, et le pot-au-feu très honnête. Lequel allez-vous placer devant? Ça ne se compare pas, il n'y a pas de genre mineur.

On vous reproche de limiter vos critiques aux deux heures passées en restaurant.
Quand j'arrive dans un établissement, je m'arrange pour oublier le peu que j'en sais. Si un événement charmant intervient, une jolie serveuse, une belle lumière, c'est lui qui devient l'élément moteur et non point l'itinéraire du chef résumé dans un communiqué de presse. Bien sûr il y a des vies de chef merveilleuses, celles de Charles Barrier, Maximin, Roellinger… J'aime bien leur côté rebelle, leurs risques. Mais le reste du temps, elles ne m'apportent rien au niveau de l'assiette, d'autant que certains font une cuisine qui ne leur ressemble pas, qui dégage un charme qu'ils n'ont pas eux-mêmes. Ou elle leur ressemble comme deux gouttes d'eau. Prenez un chef chétif et effrayé. La peur habite sa cuisine, il y a trois couches pour la protéger. Ceux-là passent leur vie à se débarrasser de tas de coques, la critique les immobilise dans des postures ridicules.

Avez-vous une méthode ?
Mes goûts sont encombrants, tout le monde se fiche que j'aime ou non le poulet rôti. Je mets tout ça de côté, je me contente de distinguer ce qui est bon de ce qui ne l'est pas. C'est au Japon, un pays que j'adore, que j'ai appris ça. On m'avait demandé de critiquer le pain d'une cinquantaine de boulangeries dans l'archipel. Même si je n'y connaissais rien, je me suis aperçu qu'avec une grille de lecture on arrivait à faire le tri : l'aspect, la croûte, la mie, la bouche, l'odorat. Je m'impose la même disciple au restaurant. Avec les légumes par exemple, sont-ils de saison? Doivent-ils être servis brûlants, je dis non; froids, non plus; tièdes, est-ce que c'est ennuyeux, pas du tout parce que ça les révèle bien… Il faut aussi tenir compte des modes du moment (dans les années 70, on allait plus vers le cru, le rose à l'arête), tout intégrer, c'est un vrai travail de mise en perspective.

Vous dénoncez l'absentéisme des grands chefs…
Bien sûr, quand le chef n'est pas là, son second va se démener et que ça va être drôlement bon! Voire meilleur. Mais le chef a sa raison d'être. Bien que Franck Cerruti (le chef exécutif du Louis XV à Monaco) soit formidable, Ducasse est logiquement un cran au-dessus de lui. Prenez un plat de deux magnifiques côtelettes, posé, bien. Le chef s'absente, et voilà qu'au bout d'une semaine, son second en rajoute une troisième. D'un coup le plat s'est déséquilibré, il a perdu sa grâce. En voulant la ramener, le second a trop appuyé sur le crayon.

Vous ne forcez jamais le trait ?
Il m'est arrivé de survendre une adresse parce qu'elle était compliquée, qu'elle avait vécu l'injustice, comme Maximin. En revanche, je ne peux pas me permettre d'aligner quelqu'un sans que ce soit fait impeccablement, comme dans Léon «le nettoyeur». La dernière fois que je suis allé chez Guy Savoy, c'était accompagné de gens enthousiasmés, décidé à ne choisir que ce qu'on me recommanderait. Je demande au maître d'hôtel ce qu'il faut prendre pour faire un bon papier. Il me répond la soupe de truffes, en plein mois d'août! Alors que Guy Savoy fait de magnifiques films sur les rythmes de la nature, l'attente des produits… Là, j'avais le droit de tirer.

LA SURPRISE DU CHEF

Ferran Adrià sort un livre initiatique sur l'univers de son restaurant elBulli. Entre coups de théâtre et coups de gueule, une heure avec ce super chef.

Photos **Alain Longeaud** - texte **Julien Bouré**

Ferran Adrià rêvait d'être un Monsieur Trois-étoiles. Il est devenu Ferran Adrià. On a beau reprocher au très influent guide Michelin d'avoir borné le domaine de la haute gastronomie à une critériologie étroite, difficile de trouver quelconque forme de concession dans la cuisine de ce super chef catalan. Mais on devine que les tours de table du Bibendum ont longtemps tortillé, chipoté, reculant plusieurs fois la décision de lui décerner son troisième astérisque. Il fallut attendre que Joël Robuchon le déclare d'autorité meilleur chef du monde en 1996 pour que les inspecteurs du Guide rouge se décident à emprunter le même chemin. Aujourd'hui, son restaurant elBulli recense deux millions de demandes pour une capacité de 8000 couverts par an. Une poignée de clients fortunés confluent chaque soir de la belle saison jusqu'à cette baie de la commune de Rosas, à quelques bornes de Gérone au Nord-Est de l'Espagne, afin de faire l'expérience d'une cuisine engagée dans un processus de déconstruction créatrice. Les autres sont invités à se reporter au magnifique ouvrage qui vient de paraître chez Phaidon, « Une journée à elBulli », lequel décortique en 500 pages et le double d'illustrations une journée type dans le gastro le plus convoité de la planète. Lot de consolation pour tous ceux qui conçoivent encore des châteaux en Espagne.

Chef de file. Il est 14 h, Ferran Adrià parle avec l'accent râpeux des faubourgs populaires de Barcelone. « Ce livre est le premier jalon d'une grande explication. Un film est en préparation, ainsi qu'un catalogue raisonné audiovisuel d'une dizaine d'heures. J'exerce un art qu'il est impossible d'exposer au monde, comme un tableau au musée ou de la musique sur disque compact. Pourtant, les gens me disent que je leur fais vivre des expériences merveilleuses. C'était frustrant qu'ils ne puissent pas plus en profiter. » Pour faire court, le bonhomme domine une petite chefferie de toques partagées entre explorations sensorielles et nouvelles technologies alimentaires (Heston Blumenthal, Andoni Luiz Aduriz, Pierre Gagnaire, etc), pratiquant une cuisine furieusement siphonnée, à base d'émulsions (ses fameuses espumas), mais aussi d'écumes, de lyophilisats, de sphérifications…
Au cours d'une conférence au Centre Georges Pompidou, il gèle du jus de tomate dans un ballon roulé sur l'azote liquide, revisite les dimsums0 avec de la gélatine déshydratée, réinvente l'œuf millénaire chinois à partir de jaune d'œuf resté cru au sein d'une coquille à la truffe.
« Tous les savoir-faire qu'on a mis au point ces quinze dernières années, il faudra deux générations de chefs pour les développer. L'azote par exemple est déjà passé de mode, alors que ses applications gastronomiques n'en sont qu'à leurs balbutiements. J'ai créé un nouveau langage, avec un nouvel alphabet, des mots adaptés à cette cuisine créative. » Une cuisine faite de phrases, d'accords, mais aussi de périodes, à la manière des œuvres d'un Picasso. Période « Bleu », débutant dans les grands restaurants de Barcelone. Période « Rosas », où il entre à elBulli pour appliquer les canons de la nouvelle cuisine française (davantage sur le produit, et raclant les fonds de terroir). Cubisme, avec cette nette tendance à la déconstruction. Puis une bonne dose de surréalisme.

●●●

Chef de file. Il est 14h, Ferran Adrià parle avec l'accent râpeux des faubourgs populaires de Barcelone. « Ce livre est le premier jalon d'une grande explication. Un film est en préparation, ainsi qu'un catalogue raisonné audiovisuel d'une dizaine d'heures. J'exerce un art qu'il est impossible d'exposer au monde, comme un tableau au musée ou de la musique sur disque compact. Pourtant, les gens me disent que je leur fais vivre des expériences merveilleuses. C'était frustrant qu'ils ne puissent pas plus en profiter. » Pour faire court, le bonhomme domine une petite chefferie de toques partagées entre explorations sensorielles et nouvelles technologies alimentaires (Heston Blumenthal, Andoni Luiz Aduriz, Pierre Gagnaire, etc), pratiquant une cuisine furieusement siphonnée, à base d'émulsions (ses fameuses espumas), mais aussi d'écumes, de lyophilisats, de sphérifications…
Au cours d'une conférence au Centre Georges Pompidou, il gèle du jus de tomate dans un ballon roulé sur l'azote liquide, revisite les dimsums0 avec de la gélatine déshydratée, réinvente l'œuf millénaire chinois à partir de jaune d'œuf resté cru au sein d'une coquille à la truffe. « Tous les savoir-faire qu'on a mis au point ces quinze dernières années, il faudra deux générations de chefs pour les développer. L'azote par exemple est déjà passé de mode, alors que ses applications gastronomiques n'en sont qu'à leurs balbutiements. J'ai créé un nouveau langage, avec un nouvel alphabet, des mots adaptés à cette cuisine créative. » Une cuisine faite de phrases, d'accords, mais aussi de périodes, à la manière des œuvres d'un Picasso. Période « Bleu », débutant dans les grands restaurants de Barcelone. Période « Rosas », où il entre à elBulli pour appliquer les canons de la nouvelle cuisine française (davantage sur le produit, et raclant les fonds de terroir). Cubisme, avec cette nette tendance à la déconstruction. Puis une bonne dose de surréalisme.

●●● **Ferran Adrià** rêvait d'être un Monsieur Trois-étoiles. Il est devenu Ferran Adrià. On a beau reprocher au très influent guide Michelin d'avoir borné le domaine de la haute gastronomie à une critériologie étroite, difficile de trouver quelconque forme de concession dans la cuisine de ce super chef catalan. Mais on devine que les tours de table du Bibendum ont longtemps tortillé, chipoté, reculant plusieurs fois la décision de lui décerner son troisième astérisque. Il fallut attendre que Joël Robuchon le déclare d'autorité meilleur chef du monde en 1996 pour que les inspecteurs du Guide rouge se décident à emprunter le même chemin. Aujourd'hui, son restaurant elBulli recense deux millions de demandes pour une capacité de 8000 couverts par an. Une poignée de clients fortunés confluent chaque soir de la belle saison jusqu'à cette baie de la commune de Rosas, à quelques bornes de Gérone au Nord-Est de l'Espagne, afin de faire l'expérience d'une cuisine engagée dans un processus de déconstruction créatrice. Les autres sont invités à se reporter au magnifique ouvrage qui vient de paraître chez Phaidon, « Une journée à elBulli », lequel décortique en 500 pages et le double d'illustrations une journée type dans le gastro le plus convoité de la planète. Lot de consolation pour tous ceux qui conçoivent encore des châteaux en Espagne.

FERRAN ADRIÀ EN 10 ANNÉES CLÉS

1962 : naissance à Santa Eulàlia, dans la banlieue de Barcelone.
1980 : fait sa première plonge pour financer des vacances à Ibiza.
1984 : première émotion gastronomique chez le chef toulousain Lucien Vanel. Il rejoint elBulli.
1988 : première fermeture entre les mois d'octobre et mars, consacrés à la création de nouvelles techniques de cuisine.
1992 : paraît dans le GaultMillau France.
23 mars **1994 :** découverte du siphon.
1997 : troisième étoile au guide Michelin.
2006 : elBulli élu pour la première fois « meilleur restaurant du monde » par Restaurant magazine.
2008 : Santi Santamaría accuse Ferran Adrià de servir une cuisine toxique.
2009 : Parution du livre « Une journée à elBulli », éditions Phaidon.

LISTES EXQUISES POUR AIGUISER LA GOURMANDISE

illustrations Mélanie Matranga - réalisation Michel Creignou

Dresser des listes, c'est parcourir la mémoire, effeuiller les souvenirs pour ventiler les émotions. Cette activité dérivative est millénaire; Sei Shônagon, une courtisane japonaise de l'an 1000 a écrit de somptueuses Notes de chevet et Charles Dantzig a fait paraître l'hiver dernier une délicieuse Encyclopédie capricieuse du tout et du rien. Sans prétention de littérature, nous nous sommes amusés à établir des listes dans le monde de la gourmandise, d'exquises réminiscences de parfums et d'arômes, de goûts et de saveurs. Bien entendu, ces listes ne sont pas des manifestes, elles sont libres, elles sont ouvertes. Et rien ne vous empêche de les compléter à votre guise.

Des petits bonheurs délectables

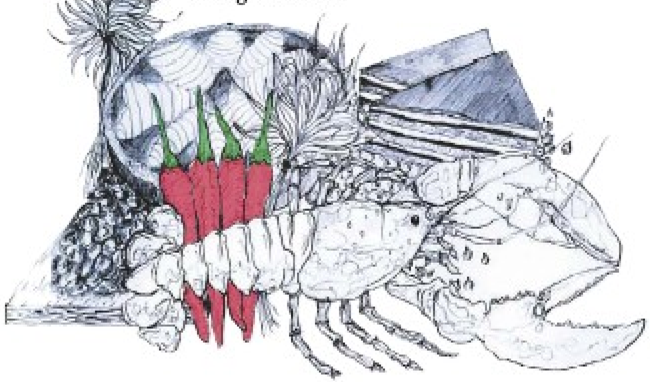
Une assiette de crevettes grises sautées au beurre salé et savourées sur le port de Honfleur en regardant passer les bateaux.
La première gorgée de bière... quand la mousse et les bulles explosent dans la bouche.
La magie d'un vrai jambon-beurre. La croûte du pain craque sous la dent, le beurre salé sent le pré et le jambon à la saveur suave indique un cochon bien élevé.
L'eau d'une noix de coco au pied du cocotier en relisant Robinson Crusoé. Un liquide opalescent, presque sexuel.
Des oursins de Méditerranée. Orange pur, affirmation absolue de l'iode. A déguster sur les rochers dans une île grecque avec le vin blanc volcanique de Santorin.
Des copeaux de jambon espagnol pata negra dans un bar à tapas de Séville à la tombée de la nuit avec un verre de fino de Jerez comme compagnon de gourmandise. Un gras sublime, décadant, hors de prix. A savourer sans compter.
Des palourdes noires, benoîtement sautées au thym. Inoubliable.
Le chapon de Bresse, meilleure volaille du monde sans aucun doute. Ce chapon n'est pas un gros poulet, c'est un autre monde, une chair qui délivre un plaisir inouï.
Des tranches d'andouilles de Guémené dégustées à 11 heures du matin avec une bolée de cidre. A Guémené, le charcutier se fait artiste. Il classe les chaudins du cochon par taille avant de les enfiler les uns dans les autres. Une longue fumaison suivie d'un séchage en règle et une longue cuisson donneront à l'andouillette un statut singulier. Hasard, nécessité, talent s'unissent pour sublimer des morceaux laissés pour compte. Avec sa marqueterie concentrique et ses couleurs passées allant du beige au brun, l'andouille de Guémené affirme sa différence. Exubérante et guerrière, onctueuse et charnelle, elle offre un goût d'entrailles et de bois créant une intime fusion entre les tripes et la fumée.
Une douzaine d'huîtres « spéciales » de Marennes pour leur ineffable couleur verte et leur saveur doucement iodée.

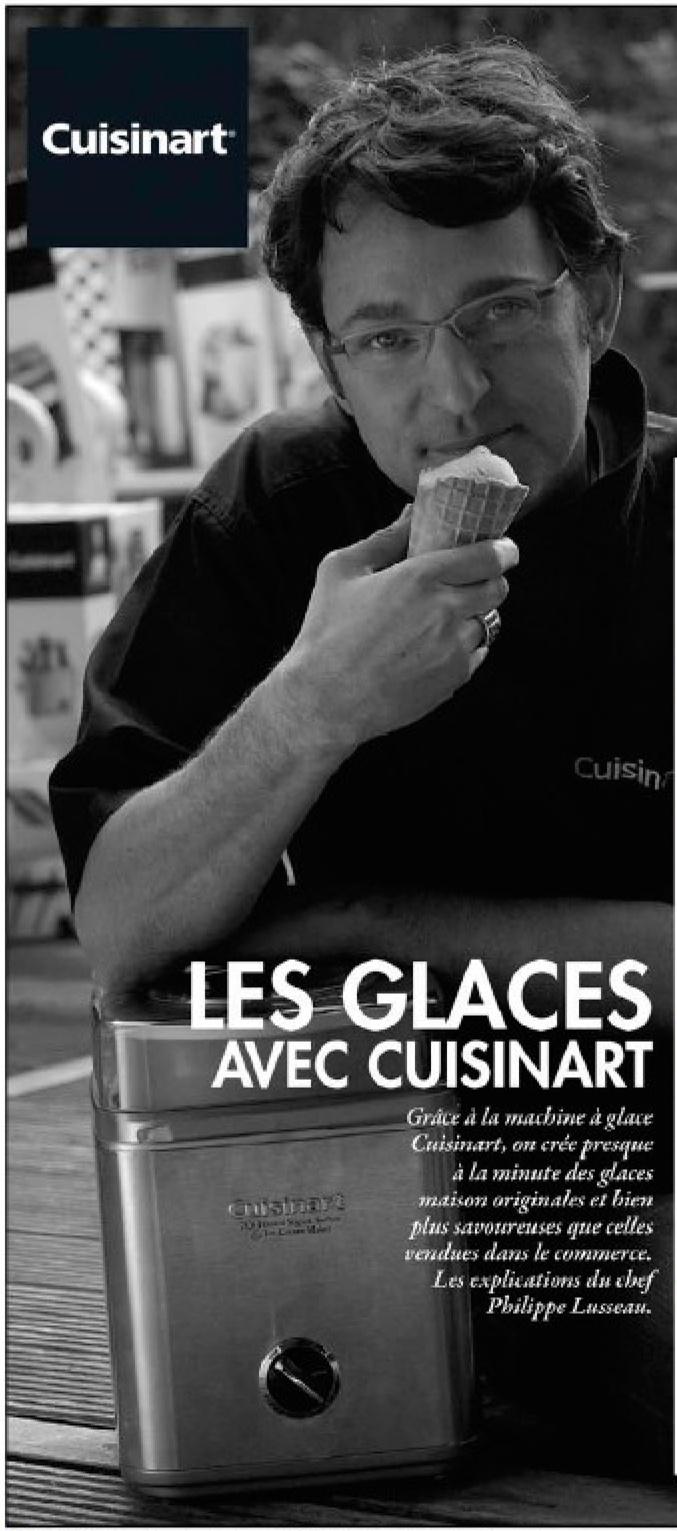
Des douceurs qui apaisent la mélancolie

Les madeleines... Elles plaisaient tant à Marcel.
Les macarons de Saint-Jean-de-Luz... Loin des modes parisiennes, ils ont la vertu des douceurs de province et présentent des lettres de noblesse. Louis XIV les adorait.
Les bergamotes de Nancy... C'est le roi René, roi de Naples et de Sicile, qui ramena la bergamote en Lorraine. Les confiseurs en firent un bonbon de sucre cuit, ambré et orange, au goût ondoyant, subtil et singulier, qui dérive sur une saveur d'agrume inoubliable.
Les caramels au beurre salé... Du sucre, du beurre, du sel de mer pour une douceur diabolique qui joue sur la fusion et l'empathie. Une douceur exquise qui finit par tapisser le palais. Terre et mer, ils ne pouvaient naître qu'en Bretagne.
La guimauve... C'est mou, presque informe, une sorte de gomme parfumée qui se frotte aux souvenirs des saveurs de l'enfance.
La vanille de Tahiti, la chair de l'orchidée des îles Huahiné et Tahaa... Un souvenir dense, extrême, sensuel.
La cannelle de Ceylan... Plus précieuse que l'or, lit-on dans l'Ancien Testament. Couleur de femme métisse...
Une tablette de chocolat noir... Quand elle affirme la finesse et la chaleur des criollos de Trinidad ou l'amertume des forasteros d'Amérique Centrale. Faut-il le croquer ou le faire fondre sur la langue? C'est la vraie question.

Des recettes mythiques qui racontent le passé

Le homard à l'américaine... Cognac, piment de Cayenne, échalote, estragon se fondent pour célébrer la chair du homard bleu. Une sauce extravagante, éclatante de vitalité.
L'oreiller de la Belle Aurore... Une création d'Anthelme Brillat-Savarin pour sa mère. Faisan, bécasse, perdreau, lièvre, c'est une célébration magique du gibier de l'automne. Imaginez un coussin de pâte feuilletée farci de viande, de gibier, de foie gras et de truffe... Exige une Vosne-romanée.
Le turbot sauce hollandaise... Pour son classicisme absolu, la rectitude, l'alliance parfaite. Tout est en place, rondeur et élégance sur une partition iodée.
La poularde Albufera... Survivance magique de la cuisine impériale. Une vraie volaille servie avec des quenelles, des rognons de coq, des truffes et une sauce insensée : un bouillon émulsionné au foie gras de canard. Alain Ducasse l'a inscrite à son menu.
Le tournedos Rossini... Merci au musicien gourmand qui a osé la rencontre impossible de la viande rouge, du foie gras et de la truffe. Saveurs puissantes et plénitude tranquille.
La tarte Bourdaloue... L'union heureuse et rayonnante de la poire et des amandes.
L'opéra... Hymne au chocolat inventé dans les années 60 par Cyriaque Gavillon, de la maison Dalloyau. Quelque chose de rond, de fondant, qui exalte l'amertume sauvage du cacao.





LES GLACES AVEC CUISINART

Grâce à la machine à glace Cuisinart, on crée presque à la minute des glaces maison originales et bien plus savoureuses que celles vendues dans le commerce. Les explications du chef Philippe Lusseau.

Pourquoi acheter une machine à glace ?
D'abord, pour garantir des goûts et des saveurs incomparables ! En effet, les crèmes glacées vendues dans le commerce sont trop gelées et sans saveur pour être vraiment agréables en bouche : impossible de déceler un parfum de fraise par -18°C ! Au contraire, cette machine à glace, qui mélange vos préparations à -5°C, leur donne une délicieuse onctuosité. Et puis aussi pour des raisons économiques !

Elle garantit également des ingrédients sains et naturels...
Pourquoi ajouter des conservateurs et autres substances à une glace qui a été préparée en 25 minutes pour être dégustée tout de suite après ? Et libre à vous d'utiliser des fruits frais de saison, ou encore de moduler la dose de sucre selon votre goût...

Comment ça marche ?
Il faut moins d'une demi-heure pour préparer des glaces crémeuses et des sorbets rafraîchissants. On commence par la base, composée de lait, d'œufs et de sucre cuits façon crème anglaise pour une glace, ou de sucre, d'eau et de pulpe de fruits pour les sorbets. Puis on verse la préparation dans le bol, qui est mis en rotation tandis que le mélangeur garantit un contact optimal de la préparation avec le froid des parois, tout en lui incorporant les petites bulles d'air qui la rendront bien onctueuse.

Des conseils de préparation ?
Cette machine à glace est tellement facile d'utilisation qu'elle n'impose aucune limite à votre imagination : dans la cuisine « maison », on est vite tenté de jouer avec les recettes classiques pour leur donner une touche d'originalité. Ainsi, n'hésitez pas à incorporer du yaourt, du fromage blanc ou de la crème fraîche à vos bases de glace et de sorbet. La texture de vos desserts glacés n'en sera que plus veloutée. Mon livre de recettes, offert avec la machine à glace, passe en revue l'essentiel des astuces traditionnelles. J'espère qu'il vous inspirera dans vos créations culinaires.

Mais n'est-ce pas contre-indiqué pour garder la ligne ?
Contrairement aux idées reçues, les crèmes glacées et les sorbets sont des desserts relativement peu caloriques. Saviez-vous que deux boules de glace ne contiennent pas plus de 120 calories ? Enfin, les crèmes glacées sont des produits laitiers et, selon les nutritionnistes, une portion de 125 ml (soit deux boules) correspond à un apport de 100 mg de calcium. Une bonne nouvelle pour les enfants !

« Voici quelques secrets pour réaliser vous-même des glaces gourmandes »

GLACE AU CARAMEL ET BEURRE SALÉ

Pour 8 personnes
Prép. : 30 min - Turbinage : 20 min

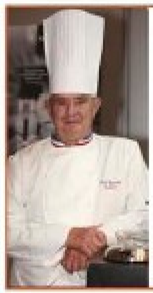
70 cl de lait
30 cl de crème liquide
8 jaunes d'œufs
80 g de sucre
Caramel :
200 g de sucre
100 g de beurre au sel de Guérande
1 pincée de fleur de sel
5 cl de crème liquide

• Faire un caramel blond avec le sucre puis ajouter le beurre et le sel. Mélanger et déglacer avec la crème. • Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre. Porter à ébullition la crème et le lait et verser sur le caramel pour le dissoudre. • Incorporer aux jaunes d'œufs blanchis. Cuire à la nappe puis refroidir immédiatement en remuant de temps en temps. • Lorsque le mélange est froid, le passer au chinois. Verser la préparation dans le bol congelé et placer celui-ci dans la machine à glace. • Mettre en place le mélangeur et le couvercle. Turbiner le temps nécessaire pour que la glace devienne onctueuse. Déguster dans l'heure.

Conseil de dégustation : creuser des pommes avec un vide-pomme sans percer le fond. Combler les trous avec 100 g de sucre, 1 demi-bâton de vanille et un peu de miel. Cuire au four à 130°C pendant 30 min. Laisser tiédir et garnir d'une quenelle de glace.

COMMENT UTILISER MA MACHINE À GLACE

Il suffit de préparer la base de votre crème glacée, sorbet ou granité, puis de la verser dans le bol accumulateur de froid préalablement gardé au congélateur 24 h à -18°C. Une fois le mélangeur et le couvercle en place, celui-ci est mis en rotation pendant environ 25 minutes, durant lesquelles on pourra ajouter des ingrédients comme des pépites de chocolat ou des cookies concassés, grâce au système d'ouverture dont le couvercle est équipé. Compacte et en métal brossé, la machine à glace consomme peu d'énergie et possède une capacité de 2 litres pour préparer 1,5 litre de glace, la plus grande disponible sur le marché ! Vous pourrez ainsi déguster votre glace tout de suite ou la conserver dans un récipient au congélateur.



L'AVIS DE PAUL BOCUSE

« Je sais d'expérience que ce qui est bon n'est pas obligatoirement complexe. Avec la machine à glace Cuisinart, j'ai retrouvé des gestes simples, comme préparer une glace maison à la vanille avec des gousses qui infusent dans le lait, ou un sorbet goûteux à base de fruits frais mixés. »

EN CUISINE...

> **10 plats** dans la tendance PAGE 54

> **10 façons** de cuisiner une pintade PAGE 62

> **10 déclinaisons** sur une base de gâteau PAGE 70

> **10 ustensiles** qui ont changé notre façon de cuisiner PAGE 76

> **10 produits** qui se sont glissés dans nos placards PAGE 84

> **La guimauve en 10 parfums** Les inventions du pâtissier Felder PAGE 88

photo Jérôme Bilic - réalisation Marie Leteuré

10 PLATS DIVAS

Joues de bœuf compotées, julienne de betterave, saumon bio, risotto printanier, cup cakes... Entre stars du terroir et haute bistronomie, les recettes que notre époque met en vedette.

photos **Jérôme Bilic** - réalisation **Marie Leteuré**

Longtemps considéré comme un plat du pauvre, on n'hésite plus aujourd'hui à régaler ses convives d'une assiette de pâtes unique. Idéal pour donner libre cours à sa créativité.

Pâtes noires aux légumes
fiche-recette

Assiette, Gargantua. Couvert, Cutipol.

TARTARE DE BETTERAVES *(6 pers.)*

Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 1 h 15 mn

6 betteraves crues (rouges, roses ou blanches) - 2 oignons frais
huile d'olive - vinaigre balsamique
moutarde forte
1 pointe de piment de Cayenne
10 brins de coriandre ou de cerfeuil
fleur de sel - poivre du moulin

Allumez le four à th. 6/180°. • Enveloppez chaque betterave non pelée dans une feuille d'aluminium, posez-les sur la plaque du four et faites-les cuire 1 h 15 mn. • Après la cuisson, laissez-les refroidir un peu, puis pelez-les et coupez-les en petits dés. • Mettez-les dans un saladier avec les oignons frais émincés avec la tige, la coriandre ou le cerfeuil hachés. Ajoutez 1 c. à soupe de moutarde forte, de l'huile, du vinaigre, du sel, du poivre et un peu de piment. Mélangez bien et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

à table + **Vous pouvez ajouter un peu d'huile d'argan ou de sésame. Vous pouvez aussi éplucher les betteraves et les faire rôtir au four, coupées en quatre avec une viande, une volaille ou des pommes de terre.**

On assiste depuis quelques années au retour des variétés anciennes de légumes. Dans le sillage d'un engouement pour les tomates multicolores, cap sur les betteraves monovariétales.

Verres Jean Vier.

En tête du registre bistrotier et de ses petits plats mijotés, la joue de bœuf sait se faire oublier au coin du feu.

JOUES DE BŒUF EN SALADE THAÏE

(6 pers.) Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 3 h

2 joues de bœuf (env. 800 g)
1 oignon - 2 gousses d'ail
1 bouquet garni
Pour la sauce
huile d'olive - 1 gousse d'ail
1 morceau de gingembre - nuoc-mâm
sauce soja - poivre du moulin
2 oignons rouges - 1 petit piment frais
2 ou 3 citrons verts - coriandre et persil plat

Faites revenir les joues dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive sur toutes les faces. • Ajoutez l'oignon épluché et coupé en 4, les 2 gousses d'ail écrasées, le bouquet garni et 25 cl d'eau, couvrez et laissez mijoter 3 h. • Pour la sauce : épluchez l'ail et pressez-le. Râpez le gingembre. Emincez les oignons rouges. Coupez le piment en petits dés. Ciselez les herbes. Pressez les citrons. • Mélangez ail, gingembre, oignons, piment et herbes, puis ajoutez un peu de sauce soja, de nuoc-mâm et d'huile d'olive pour obtenir une consistance liquide. • Quand la viande est tiède, coupez-la en fines tranches, versez la sauce, remuez et laissez macérer au frais.

à table + **Vous pouvez aussi couper la viande en dés, ajouter des fines herbes hachées, mélanger l'ensemble au jus de cuisson, verser dans un saladier et laisser prendre en gelée au frais avant de démouler sur un plat et de servir avec une salade.**

Bol, Iitala. Couverts, Cutipol chez Zéro One One.

RISOTTO AU VERT *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 25 mn

250 g de riz arborio
3 oignons frais
20 cl de vin blanc
300 g d'épinards frais
100 g de petits pois écossés
1 l de bouillon de légumes ou de volaille - 50 g de beurre
50 g de parmesan fraîchement râpé
poivre du moulin - huile d'olive

Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse, faites revenir les oignons épluchés et émincés, et une partie de leur tige sur feu doux, ils ne doivent pas dorer. • Puis ajoutez le riz rincé. Lorsqu'il est translucide, versez le vin blanc en remuant jusqu'à ce qu'il soit évaporé. • Ajoutez alors le bouillon, du sel, du poivre, couvrez et laissez cuire à feu doux 15 mn. • Lavez les épinards dans plusieurs eaux, coupez-les en lanières avec des ciseaux et faites-les cuire 5 mn dans une casserole avec 1/2 verre d'eau. • Faites cuire les petits pois dans une autre casserole d'eau salée pendant 8 mn. • Egouttez bien les légumes, ajoutez-les au riz et poursuivez la cuisson 10 mn. • Au dernier moment, ajoutez le beurre en morceaux et le parmesan, mélangez et servez.

à table + **Vous pouvez ajouter d'autres légumes coupés en petits morceaux et précuits.**

Aujourd'hui, tout le monde mange du risotto. Le riz rond italien a indéniablement supplanté ses rivals asiatiques.

Assiette, Gargantua. Cuillère, Cutipol.

Morceau convoité que l'on trouve désormais au rayon surgelé, on achète plus facilement six souris d'agneau qu'un gigot pour le dîner.

SOURIS D'AGNEAU AUX CITRONS CONFITS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 2 h

6 souris d'agneau
3 citrons confits - 6 gousses d'ail
1 bouquet de menthe - 1 bouquet de coriandre
1 morceau de gingembre
3 oignons frais - poivre du moulin - paprika
Pour la semoule
250 g de semoule - huile d'olive
1 oignon frais - 50 g de raisins secs préalablement réhydratés
1 c. à café de cannelle

Faites revenir les souris sur toutes les faces dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive et les oignons émincés. • Ajoutez l'ail écrasé, le gingembre râpé et les citrons confits coupés en deux, salez, poivrez, saupoudrez de paprika, ajoutez 1 verre d'eau et les herbes ciselées (en réservant quelques feuilles de menthe pour la semoule), couvrez et laissez mijoter 2 h. • Préparez la semoule selon les indications du sachet. • Faites revenir l'oignon haché dans un peu d'huile d'olive avec la cannelle, les raisins, le reste de menthe, du sel et du poivre puis mélangez à la semoule.

à table + **Pour encore plus d'effet et de saveurs, vous pouvez mettre chaque souris crue emballée avec ses aromates dans une feuille d'aluminium et les cuire au four pendant 2 h 30 mn.**

Couvert Cutipol. Plat, Muji.

Synonyme de plat festif et luxueux, le saumon est actuellement le poisson préféré des Français.

SAUMON GRILLÉ À L'UNILATÉRALE, SAUCE THYM CITRON *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 10 mn

1 filet de saumon bio d'Ecosse (env. 800 g)
1/2 c. à café de graines de coriandre, de baies roses et d'anis vert mélangées et pilées
2 citrons verts ou jaunes
4 brins de thym citron
huile d'olive - fleur de sel

Allumez le gril du four, sortez la plaque, tapissez-la d'une feuille d'aluminium et arrosez d'un filet d'huile d'olive. • Coupez le filet de saumon en morceaux, posez le côté chair sur la plaque, saupoudrez le côté peau avec les épices pilées, salez et faites cuire pendant 8 à 10 mn sous le gril. • Pressez le jus des citrons, mettez-le dans un bol avec le thym effeuillé et pilé si possible, du sel, et versez de l'huile d'olive tout en remuant au fouet pour émulsionner la sauce. Servez le saumon avec la sauce à part et des petites pommes de terre vapeur.

à table + **Coupez le saumon en morceaux de tailles différentes, pour convenir à tous les appétits.**

On décline bien le curry à toutes les sauces, pourquoi ne pas essayer avec un bon rôti de bœuf.

FILET DE BŒUF AU CURRY, LÉGUMES ANCIENS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 20 mn / Cuisson : 1 h 05 mn
Marinade : 1 nuit

1 filet de bœuf d'1 kg environ
2 c. à soupe de moutarde forte
4 c. à soupe de curry saveur brute Ducros
1 c. à soupe d'huile

Pour les légumes
1,2 kg de légumes anciens (carottes, panais, persil racine, cerfeuil tubéreux, etc.)
2 c. à soupe d'huile d'olive
poivre du moulin - sucre
2 brins de persil frisé
1 dosette de safran - beurre

La veille, badigeonnez le filet de moutarde et roulez-le dans le curry, couvrez-le d'un film et réservez-le au frais jusqu'au lendemain. • Le lendemain, épluchez tous les légumes, faites-les revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive et 1 noix de beurre, salez, poivrez, saupoudrez d'un peu de sucre. Saupoudrez le safran, parsemez le persil lavé, séché et haché, ajoutez 1/2 verre d'eau, couvrez et faites cuire 40 mn. • Allumez le four à th. 7/210°, mettez le filet dans un plat huilé et faites-le cuire environ 25 mn pour une cuisson saignante. • Attendez 5 mn avant de découper, puis servez avec les légumes.

à table + **Vous pouvez préparer de la même façon un rôti de veau, de porc ou un poulet. Comptez alors 1 h 30 de cuisson.**

Les produits tripiers sont à la mode, l'onglet de veau n'est pas en reste.

ONGLET DE VEAU MARINÉ, LÉGUMES DÉCALÉS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 30 mn
Marinade : 2 h

3 onglets de veau (env. 900 g)
2 gousses d'ail - sauce soja
1 morceau de gingembre
1 poireau ou 1 tige d'oignon vert
huile d'olive - poivre du moulin

Pour les légumes
1/2 chou rouge
1/2 botte de radis rouges
huile d'olive - poivre du moulin
4 brins de thym ou de marjolaine
1 kg de pommes de terre type Pompadour - piment de Cayenne

Demandez au boucher de séparer les onglets en deux en retirant le nerf au milieu. • Mettez les onglets dans un plat creux avec le gingembre râpé, l'ail pelé et écrasé, le poireau coupé en rondelles fines ou la tige d'oignon, du poivre, versez 1/2 verre de sauce soja et 1/2 verre d'huile d'olive, ajoutez 1/2 verre d'eau, couvrez et laissez mariner entre 2 h et 48 h. • Allumez le four à th. 6/180°. • Lavez les pommes de terre, coupez-les en quartiers, posez-les au fur et à mesure à plat sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, arrosez-les d'un mince filet d'huile d'olive, salez, poivrez, saupoudrez d'un peu de piment de Cayenne et faites cuire dans le four pendant 30 mn environ. • Emincez finement le chou rouge et les radis, faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez le chou, les radis, le thym ou la marjolaine et 1/2 verre d'eau, remuez, couvrez et faites cuire 20 mn environ. • Au dernier moment, faites chauffer une poêle et faites revenir les onglets égouttés 2 à 3 mn de chaque côté, ajoutez un peu de la marinade en fin de cuisson, laissez réduire 1 mn et servez avec tous les légumes.

à table + **Vous pouvez réaliser la même recette avec du bœuf.**

Après New York et ses ambassadrices de Sex & The City, la cupcakes mania déferle sur la France.

CUPCAKES MYRTILLES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 20 mn

Pour les gâteaux
3 œufs - 75 g de sucre
100 g de beurre fondu
1 c. à café de levure
80 g de farine
40 g d'amandes en poudre

Pour la crème
125 g de myrtilles
2 c. à soupe de sucre en poudre
250 g de mascarpone
50 g de sucre glace

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Mettez les œufs entiers et le sucre dans le bol d'un robot et mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse, ajoutez la farine, la levure, les amandes et le beurre et mixez par à-coups 2 ou 3 fois. • Versez la pâte dans des petits moules à muffins en papier ou en silicone et faites-les cuire pendant 15 mn environ. • Laissez-les ensuite refroidir. • Mettez les myrtilles (sauf quelques-unes) dans une petite casserole avec le sucre en poudre et 6 c. à soupe d'eau, portez à ébullition et laissez frémir 3 mn. Laissez refroidir. • Mélangez au fouet le sucre glace et le mascarpone, ajoutez les myrtilles cuites en remuant, puis étalez cette pâte sur les gâteaux. Décorez avec les myrtilles réservées.

à table + **Vous pouvez remplacer les myrtilles par des framboises, un mélange de fruits rouges ou des groseilles. Veillez cependant à filtrer ces fruits après cuisson pour retirer les petites graines, désagréables à manger.**

Moules à muffins, Mora.

GLACE AU YAOURT ET SÉSAME, GROSEILLES, BISCUITS CROQUANTS

(6 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 40 mn
Marinade : 1 nuit

50 cl de glace au yaourt F. Théron chez Picard
100 g de sésame doré
125 g de groseilles
1 branche de menthe - miel liquide
2 c. à soupe de sucre - 1 œuf
1 pâte feuilletée ou brisée

Allumez le four à th. 6/180° et mettez une feuille de papier cuisson sur la plaque. • Etalez la pâte plus finement avec un rouleau à pâtisserie, badigeonnez-la avec l'œuf battu, saupoudrez-la de sésame, puis découpez des bandes de pâte. • Disposez-les sur la plaque, arrosez-les d'un mince filet de miel et faites-les cuire pendant 15 mn environ. • Sortez la glace du congélateur, coupez-la en 6 parts, roulez chaque part dans le sésame et remettez-les dans le congélateur. • Faites bouillir les groseilles dans une petite casserole avec le sucre, les feuilles de menthe et 6 c. à soupe d'eau, puis filtrez le jus et laissez refroidir. • Servez la glace nappée de jus avec les biscuits croquants.

à table + **Si vous ne trouvez pas de sésame doré, utilisez du blanc que vous faites dorer dans une poêle sans matière grasse.**

Le sésame n'est pas seulement une huile, c'est aussi la petite graine qui monte.

Verre Jean Vier.

→ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Volaille de caractère, réputée coriace,
la pintade s'abandonne volontiers à qui sait l'attendrir.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti**

Plats, Habitat. Torchon, The Conran Shop. Couteaux et ciseaux à volaille, Dehillerin.

Planche à découper, Dehillerin.

Pintade au lard de Colonnata et aux herbes
fiche-recette

Quatre poêlées pour accompagner une pintade rôtie

Cœurs d'artichauts poivrade, ail et persil

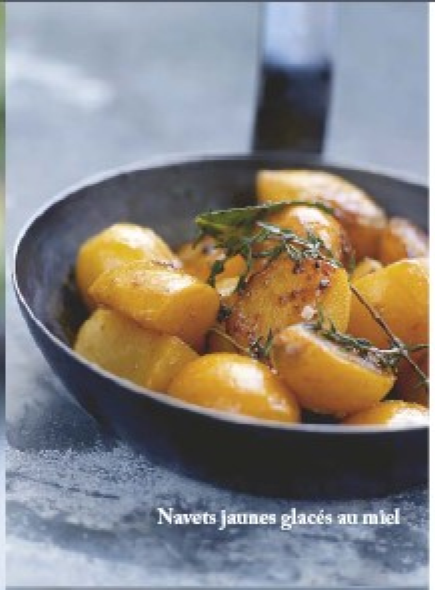
CŒURS D'ARTICHAUTS POIVRADE AIL ET PERSIL *(4 pers.)*

Accompagnement / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 15 mn

8 artichauts poivrade
le jus de 2 citrons
2 gousses d'ail pelées
1/2 botte de persil
1 filet de vinaigre balsamique
huile d'olive

Enlevez les feuilles dures des artichauts, coupez leur queue (vous pouvez en conserver une partie si elle est tendre) et coupez-les en 4 quartiers. • Retirez le foin avec une cuillère en grattant la surface du cœur et citronnez au fur et à mesure. • Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée additionnée du jus de citron et plongez les artichauts dedans pendant 3 mn. Egouttez-les. • Dans une poêle, faites colorer sur feu moyen les artichauts avec 2 c. à soupe d'huile et les gousses d'ail écrasées, en remuant souvent. Salez et poivrez. • Versez le vinaigre balsamique, laissez réduire, ôtez les gousses d'ail et parsemez de persil lavé, séché et haché. Servez aussitôt.

Pintade rôtie au citron et aux herbes
fiche-recette



Navets jaunes glacés au miel

NAVETS JAUNES GLACÉS AU MIEL

(4 pers.)
Accompagnement / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 15 mn

12 petits navets jaunes
30 g de beurre
1 c. à soupe de miel de châtaignes
1 c. à café de vinaigre de Xérès

Nettoyez les navets. • Faites-les cuire 5 à 10 mn dans une casserole d'eau bouillante salée ou le temps qu'ils soient cuits mais fermes à cœur. • Egouttez-les et passez-les sous l'eau froide. • Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les navets et le miel. • Faites-les revenir sur feu moyen en les remuant 5 mn, ajoutez le vinaigre et laissez colorer encore 5 mn. Salez, poivrez et servez aussitôt.

Pâtes de kamut aux épices

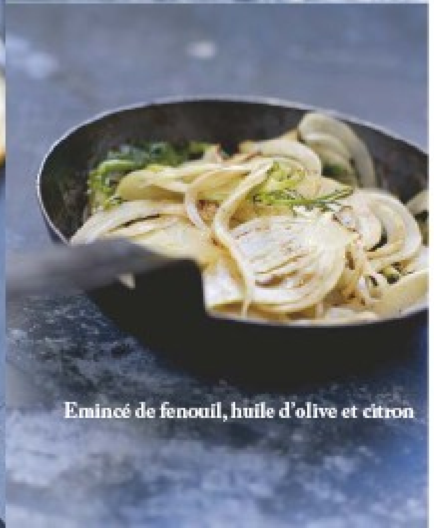
PÂTES DE KAMUT AUX ÉPICES *(4 pers.)*

Accompagnement / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 25 mn

1 paquet de torsades complètes au kamut (ou à l'épeautre)
2 tomates pelées et épépinées
1/2 gousse d'ail
huile d'olive
1 c. à café de curry en poudre

Faites bouillir une grande casserole d'eau bouillante salée et plongez les torsades dedans pendant 7 à 10 mn, selon votre goût. • Pendant ce temps, dans une poêle, faites revenir 1 à 2 mn dans 2 c. à soupe d'huile d'olive les tomates coupées en dés avec l'ail pelé et haché. • Egouttez les pâtes en conservant 1 c. à soupe d'eau de cuisson. • Versez les pâtes dans la poêle. Mélangez bien sur feu vif pendant 3 à 4 mn. • Ajoutez le curry et le jus de cuisson réservé, salez et poivrez, mélangez le tout et servez aussitôt.

A table + **Vous trouverez les pâtes de kamut (ou d'épeautre) dans les magasins bio.**
> Vous pouvez ajouter un filet de crème fleurette en même temps que le curry.



Emincé de fenouil, huile d'olive et citron

EMINCÉ DE FENOUIL HUILE D'OLIVE ET CITRON *(4 pers.)*

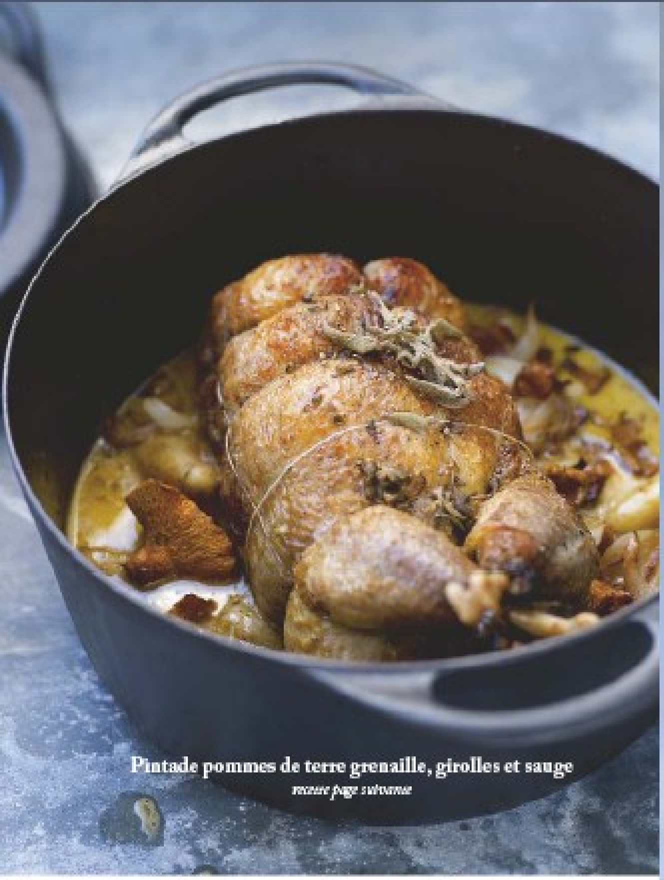
Accompagnement / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 10 mn

2 bulbes de fenouil bien fermes
2 citrons
poivre blanc du moulin
huile d'olive

Lavez les fenouils et essuyez-les. • Ouvrez-les en deux dans leur longueur et émincez-les aussi finement que possible en les citronnant au fur et à mesure. • Faites chauffer une poêle avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir l'émincé de fenouil sur feu moyen en remuant régulièrement. • Ajoutez un filet de citron, salez, poivrez, laissez colorer sans laisser brûler et servez aussitôt.

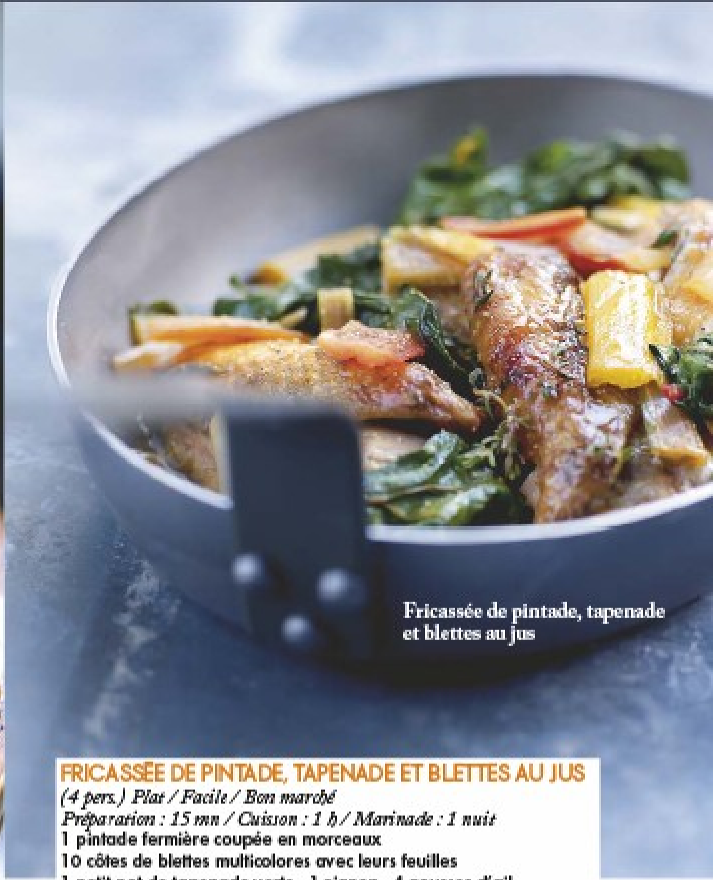
Poêle, planche et fourchette à découper, Dehillerin.

La pintade mijotée, en terrine ou sautée



Pintade pommes de terre grenaille, girolles et sauge
recette page suivante

Terrine de pintade, noisettes et abricots



Fricassée de pintade, tapenade et blettes au jus

TERRINE DE PINTADE, NOISETTES ET ABRICOTS *(6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 30 mn / Cuisson : 1 h 30 mn
Marinade : 12 h / Repos : 48 h

1 pintade fermière
300 g d'échine de porc
250 g de foies de volaille
150 g de mie de pain
15 cl de crème fleurette
10 cl de cognac - 10 cl de porto blanc
1 gousse d'ail - 1 échalote
2 œufs - 2 pincées de quatre-épices
4 feuilles de laurier
2 brins de thym frais
20 noisettes grillées
8 abricots secs

Désossez et prélevez la chair de la pintade. • Coupez en tout petits dés la chair de la pintade et les foies de volaille. Faites-les mariner 12 h au frais, recouverts d'un film alimentaire dans un récipient avec le cognac et le porto blanc, 1 gousse d'ail pelée et coupée en morceaux, 2 feuilles de laurier, 1 brin de thym, le quatre-épices et du poivre du moulin. • Faites de même avec la mie de pain trempée dans la crème. • Hachez l'échine de porc. Mélangez-la avec l'échalote pelée et ciselée, la chair de la pintade et les foies de volaille égouttés, la mie de pain hachée et les œufs. • Filtrez la marinade et ajoutez-la. • Mélangez bien, salez et poivrez. • Préchauffez le four à th. 6/180°. • Placez une couche de farce dans le fond d'une terrine, parsemez de noisettes et de dés d'abricots, recommencez jusqu'à épuisement de la farce. • Ajoutez le laurier et le thym restants, couvrez de papier aluminium et placez la terrine dans un plat creux rempli d'eau à mi-hauteur. • Enfournez pendant 1 h 30 mn ou jusqu'à ce que la lame du couteau enfoncé à cœur ressorte sèche. • Sortez la terrine du four, laissez-la refroidir et placez au frais 48 h. • Dégustez avec des tranches de pain de campagne grillées.

A table + Pesez le poids total de votre terrine avant de l'assaisonner et comptez 20 g de sel et 3 g de poivre par kilo de farce. Vous pouvez aussi faire revenir une petite boulette de farce dans une poêle pendant quelques minutes et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
> Pour une texture plus fine, vous pouvez hacher les foies de volailles avec l'échine.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

FRICASSÉE DE PINTADE, TAPENADE ET BLETTES AU JUS

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 1 h / Marinade : 1 nuit
1 pintade fermière coupée en morceaux
10 côtes de blettes multicolores avec leurs feuilles
1 petit pot de tapenade verte - 1 oignon - 4 gousses d'ail
le jus de 1 citron - huile d'olive - 8 brins de marjolaine
(ou 1 c. à soupe bombée d'origan)
1 bouillon cube de poule - 2 pincées de noix muscade

La veille, étalez un peu de tapenade sur les morceaux de pintade et faites-les mariner dans un récipient hermétique avec 5 c. à soupe d'huile d'olive, 2 gousses d'ail pelées et écrasées, le jus de 1 citron et la moitié de la marjolaine, sel, poivre. Mettez au frais. • Le jour même, faites revenir dans 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse les morceaux de pintade bien égouttés sur toutes les faces (conservez le jus de marinade). • Jetez la graisse de cuisson, remettez 2 c. à soupe de marinade avec l'oignon émincé et les gousses d'ail restantes pelées et écrasées et faites-les revenir en remuant sur feu moyen. • Ajoutez les morceaux de pintade et les brins de marjolaine restants, la muscade, le bouillon cube émietté, ajoutez 1 verre d'eau, salez, poivrez et portez à frémissements. • Laissez cuire à couvert sur feu doux pendant 40 mn, en remuant de temps en temps (ajoutez un peu d'eau si nécessaire). • Pendant ce temps, lavez les blettes sous l'eau froide, coupez la base des côtes, ôtez les feuilles et conservez-en la moitié (gardez l'autre moitié pour faire un potage). • Taillez les côtes en tronçons de 3-4 cm. • Faites chauffer une grande casserole d'eau salée et plongez-les dès l'ébullition 3 mn, puis égouttez-les. • 15 mn avant la fin de la cuisson de la pintade, ajoutez les côtes de blettes dans la sauteuse et couvrez. • Dans une poêle, faites saisir 2 mn les feuilles ciselées grossièrement avec 3 c. à soupe de marinade et ajoutez-les dans la sauteuse. • Laissez cuire sans le couvercle 5 mn, donnez un dernier tour de moulin à poivre et servez aussitôt.

A table + Si vous ne trouvez pas de blettes multicolores, prenez-les blanches avec des feuilles bien fraîches et des côtes bien fermes.
> Vous pouvez ajouter 1 c. à soupe de crème épaisse 15 mn avant la fin de la cuisson.

Cocotte, Staub. Sauteuse, Dehillerin.

Tous nos remerciements à Jean-Marc Stévenot, maître volailler, pour son aide précieuse pour la réalisation de notre sujet.

Salade de pintade, grenade, pistaches, avocat

PINTADE POMMES DE TERRE GRENAILLE, GIROLLES ET SAUGE

(4 pers.)
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn
Cuisson : 1 h 15 mn

1 pintade fermière désossée et farcie d'un mélange de veau et d'herbes
1 gros oignon
15 cl de vin blanc
40 cl de crème fraîche
300 g de girolles
500 g de pommes de terre grenaille
3 feuilles de sauge
huile d'olive

Préchauffez le four th. 6/180°. • Demandez à votre boucher-volailler de vous désosser la pintade, sauf les cuisses, de la farcir (farce de veau et d'herbes) et de la ficeler. • Faites dorer la pintade sur toutes ses faces dans 1 c. à soupe d'huile dans une cocotte en fonte. • Ajoutez l'oignon pelé et émincé. Remuez et faites revenir 3 mn. • Jetez la graisse de cuisson, versez 15 cl de crème et de vin blanc (un verre), la sauge, salez et poivrez, couvrez et enfournez 45 mn en arrosant la pintade plusieurs fois. • Lavez les pommes de terre sous l'eau froide, essuyez-les et ajoutez-les dans la cocotte avec 15 cl de crème. • Laissez cuire encore 25 mn en continuant d'arroser la pintade régulièrement. • Ajoutez les girolles nettoyées et laissez cuire 10 mn avec la crème restante. Servez dans la cocotte.

A table + Placez un petit récipient d'eau dans le four pendant la cuisson de la pintade.
> Si vous n'avez pas de sauge fraîche sous la main, utilisez de la sauge séchée.

SALADE DE PINTADE, GRENADE, PISTACHES, AVOCAT *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn

les restes d'une pintade
300 g de jeunes pousses d'épinards
1 grenade
1 avocat
10 pistaches
12 brins de persil plat
1 pincée de paprika fumé
le jus de 1 citron vert
huile d'olive

Lavez et essorez délicatement les pousses d'épinards. • Ouvrez la grenade en deux, retournez chaque moitié au-dessus d'un bol, coupe vers le bas. Tapotez la peau avec une cuillère en bois, les graines vont se détacher facilement et vous pourrez récupérer le jus. • Dans le bol, ajoutez le jus du citron vert, 3 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. • Pelez l'avocat, ôtez le noyau et taillez la chair en dés. • Découpez les restes de votre pintade en lanières. • Dans un saladier, réunissez les pousses d'épinards, les lanières de pintade, les dés d'avocat, les graines de grenade et les pistaches. • Versez la sauce par-dessus, mélangez bien, saupoudrez de paprika et parsemez de feuilles de persil lavées, séchées et grossièrement coupées. Salez et poivrez. • Servez bien frais.

A table + Vous pouvez remplacer les pistaches par des amandes émincées et grillées, le persil par de la coriandre. Ce qui compte, c'est le mélange de texture et de goût : tendre, croquant et parfumé.

Assiette, Home Autour du Monde.

➔ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

NOUVELLE COLLECTION
ELLE à table
COLLECTION
CHIC & GOURMANDE

160 pages, plus de 80 recettes, reliure brochée, 15 euros
En librairie le 5 mai 2009

UNE RECETTE DE BASE...

... pour réaliser dix gâteaux à partir de la même pâte.

photos Jérôme Bilic - réalisation Marie Leteuré

GÂTEAU RECETTE DE BASE
(6-8 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

6 œufs - 150 g de sucre
1/2 c. à café de vanille en poudre
200 g de beurre fondu
100 g de farine
1/2 sachet de levure
60 g d'amandes en poudre

Préchauffez le four th. 6/180. • Beurrez et farinez un moule à manqué. • Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Battez les blancs en neige avec 1 pincée de sel, fouettez les jaunes avec la vanille en poudre et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. • Ajoutez le beurre fondu, la farine et la levure, la poudre d'amandes, puis les blancs battus. • Mélangez délicatement, puis versez la pâte dans le moule et faites cuire pendant 45 mn environ. Une pointe de couteau plantée au centre du gâteau doit ressortir sèche. • Démoulez le gâteau sur une grille et laissez-le refroidir.

Pour la préparation des gâteaux qui suivent, suivez les conseils personnalisés pour chaque recette.

> Le gâteau pourra se déguster tel quel, avec une salade de fruits rouges..., être entier, carré, rectangulaire, rond, ou bien découpé en portions individuelles. Pour extraire des parts individuelles rondes, placez une soucoupe sur le gâteau et avec un couteau-scie, découpez un cercle en suivant son pourtour, c'est très facile.

> Suivant les gâteaux proposés, on remplacera les amandes en poudre par de la noix de coco, des pistaches, des noix, des noisettes, ou on supprimera les fruits secs.

> On peut ajouter : 1 c. à soupe de rhum dans la pâte, remplacer la vanille par 2 c. à soupe de cacao, de la cannelle, du gingembre ou de l'anis en poudre.

> Pour une recette sans gluten, remplacez la farine par une farine adaptée ou de la fécule de maïs.

Bougies, Rice. Fond, Designer's Guild.

Bougies, Rice. Napperon, Monoprix. Fond, Designer's Guild.

BOULE DE MERINGUE, CRÈME CITRON *(6-8 pers.)*
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 5 mn

1 gâteau de base nature
Pour la crème
15 cl de jus de citron
125 g de sucre
3 œufs
1 c. à café de Maïzena
20 g de beurre
15 cl de crème liquide
Pour la meringue
2 blancs d'œufs
60 g de sucre

Faites chauffer le jus de citron avec la moitié du sucre sur feu doux. • Fouettez les œufs entiers avec le reste de sucre jusqu'à ce que le mélange mousse. Puis ajoutez la Maïzena toujours en fouettant, et ajoutez enfin le jus de citron chaud. • Reversez tout dans la casserole et faites bouillir 30 s en remuant sans cesse, puis retirez du feu. Ajoutez le beurre en morceaux, mélangez et laissez refroidir. • Fouettez la crème liquide en chantilly et réservez-la au frais. • Mélangez-la ensuite à la crème de citron refroidie. • Fouettez les blancs en neige avec 1 cuillère de sucre prise sur les 60 g, puis ajoutez le reste de sucre en pluie à la fin. • Coupez le gâteau en deux dans l'épaisseur, étalez la crème au citron sur une moitié, posez l'autre moitié par-dessus et recouvrez entièrement de meringue. • Faites chauffer le four à th. 7/210° et passez le gâteau 3 à 4 mn au four en surveillant, pour colorer la meringue. • Réservez au frais jusqu'au moment de servir. • Vous pouvez saupoudrer le gâteau de sucre glace et ajouter quelques gouttes de gelée de groseilles.

GÂTEAU À L'ANANAS, NOIX DE COCO, CRÈME CITRON VERT

(6-8 pers.) Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn

1 gâteau de base à la noix de coco
1 boîte d'ananas au sirop
250 g de mascarpone
2 c. à soupe de rhum blanc
50 g de sucre glace

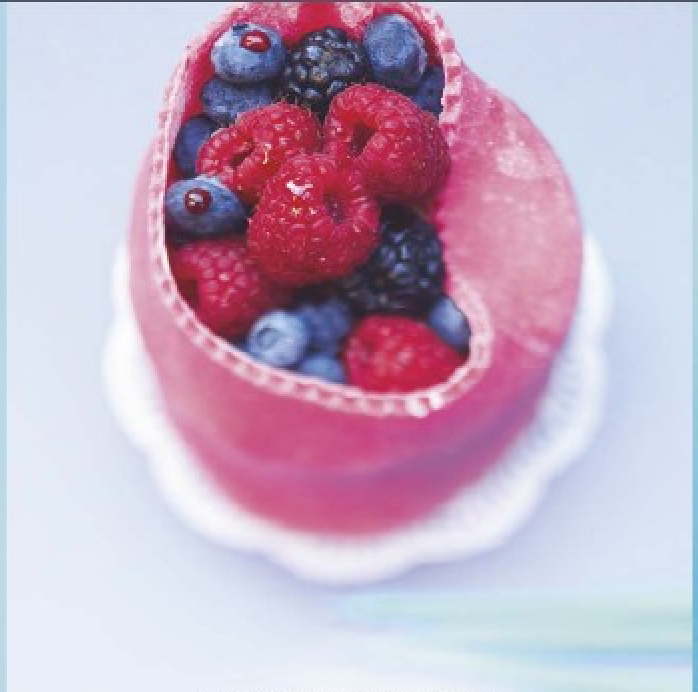
Pour le glaçage

1 petit blanc d'œuf
100 g de sucre glace
1 citron vert

Retirez la croûte du gâteau : pour cela posez une assiette sur la surface du gâteau, puis à l'aide d'un couteau scie, découpez la croûte tout autour. • Ensuite, coupez le gâteau en deux dans l'épaisseur. • Egouttez l'ananas, gardez 1 verre de sirop (20 cl) et recoupez les tranches en deux si elles sont très épaisses. • Mélangez le mascarpone, 1 c. à soupe de rhum et le sucre glace à l'aide d'un batteur électrique. • Posez la base du gâteau sur un plat, imbibez-la de sirop d'ananas mélangé à la cuillère de rhum restante. • Répartissez la moitié de l'ananas, étalez la crème dessus, posez le reste d'ananas sur la crème, puis enfin la deuxième partie du gâteau imbibée de sirop. Appuyez un peu pour consolider les deux parties. • Battez un peu le blanc d'œuf pour qu'il mousse, ajoutez le sucre glace et la moitié du jus du citron vert et mixez jusqu'à ce que vous ayez une crème lisse. • Versez-la sur le gâteau, laissez durcir un moment et réservez au frais avant de servir. • Vous pouvez parsemer la surface d'un peu de zeste de citron vert râpé et d'un peu de noix de coco en poudre.

Porte-bougies, Rice. Napperon Monoprix. Fond, Designer's Guild.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Drôle de gâteau aux fruits rouges
fiche-recette

Gâteau façon moka vite fait
fiche-recette

Bougies, Rice. Napperons, Monoprix. Fonds, Designer's Guild.

Fraisier express
fiche-recette

Gâteau glacé au thé vert
fiche-recette

GÂTEAU ORANGE-PASSION *(6-8 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 mn

1 gâteau de base aux amandes carré
Pour la crème
125 g de beurre mou - 200 g de sucre glace
2 c. à soupe de jus de fruit de la passion
Pour le glaçage
le jus de 1 orange
le jus de 3 fruits de la passion
50 g de sucre glace - 50 g de beurre

Mixez le beurre mou et le sucre glace avec les 2 cuillères de jus de fruit de la passion jusqu'à ce que le mélange soit lisse. • Faites chauffer quelques secondes au micro-ondes le jus d'orange, le jus des fruits de la passion, le beurre en morceaux et le sucre glace. • Coupez le gâteau en deux dans l'épaisseur, étalez la crème au milieu, reconstituez le gâteau et nappez-le avec le glaçage. Vous pouvez ajouter dans la crème la chair de 1 mangue coupée en dés. • A l'aide d'un couteau-scie, découpez des parts individuelles.

Gâteau orange-passion

Gâteau framboises écrasées

GÂTEAU FRAMBOISES ÉCRASÉES *(6-8 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 2 mn

1 gâteau de base aux amandes
500 g de framboises
15 cl de sirop de canne
2 c. à soupe de guignolet ou de kirsch
500 g de mascarpone
1 c. à soupe de vanille liquide
120 g de sucre glace - 2 c. à soupe de sucre

Coupez le gâteau de base en deux dans l'épaisseur. • Réservez des framboises pour décorer le dessus du gâteau. • Mettez les autres dans une casserole avec les 2 c. à soupe de sucre et 1/2 verre d'eau, portez à ébullition et faites bouillir 2 mn. Laissez tiédir hors du feu. • Mélangez le mascarpone avec le sucre glace et la vanille en utilisant un fouet puis ajoutez les framboises en réservant 2 cuillères de jus. Mélangez jusqu'à ce que les framboises soient écrasées. • Imbibez les moitiés de gâteau de sirop de canne mélangé à l'alcool choisi, à l'aide d'un pinceau ou d'une cuillère. • Etalez une couche de crème par-dessus, reconstituez le gâteau et recouvrez-le entièrement de crème. • Mélangez les framboises et le jus réservés et mettez-les sur le gâteau.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Sur la double page. Bougies, Rice. Napperons, Monoprix. Fonds, Designer's Guild.

GÂTEAU TOUT CHOCO *(6-8 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 2 mn
Repos : 30 mn

1 gâteau de base au cacao et aux noisettes (ou noix)
150 g de coulis de fruits rouges ou noirs (frais ou surgelés)
sucre rose pour le décor
Pour la mousse
100 g de chocolat noir
2 œufs
1 c. à café de sucre
20 g de beurre
Pour le glaçage
200 g de chocolat noir
20 cl de crème liquide
1 noix de beurre

Préparez la mousse : faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre. • Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre. Fouettez les blancs avec 1 pincée de sel. • Mélangez le chocolat fondu et les jaunes, puis ajoutez les blancs en soulevant la préparation. Mettez la mousse dans le congélateur. • Préparez le glaçage : faites bouillir la crème, puis versez-la sur le chocolat cassé en morceaux dans un saladier, ajoutez le beurre et lissez le mélange au fouet. • Coupez le gâteau en deux dans son épaisseur, versez le coulis sur les deux moitiés. • Etalez la mousse au chocolat et reconstituez le gâteau. • Répartissez le glaçage et laissez durcir un peu. • Saupoudrez de sucre rose au moment de servir.

➔ **retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr**

Les années 2000 ont outillé nos cuisines comme aucune décennie du dernier siècle. De la râpe au robot, en passant par le four multifonction… quand la technologie se montre dans son plus simple appareil.

photos **Edouard Sicot** - réalisation **Natacha Arnoult**

10 USTENSILES QUI ONT CHANGÉ LA VIE EN CUISINE

Le siphon

Popularisé par l'immense chef catalan Ferran Adrià, le siphon n'est pas réservé aux initiés de la cuisine moléculaire. Travaux pratiques.

Mousse au chocolat blanc, coulis passion
fiche-recette

Siphon ISI. Peinture Ressource, réf. NR14 Elvira et C20.

Le robot

KitchenAid fête ses 90 ans. Portrait-robot d'une icône de la marque légendaire.

Meringue
fiche-recette

Robot Artisan Kitchen Aid, coloris pomme d'amour. Peinture Ressource, réf. NR14 Elvira.

Wok

Les poêles à revêtement anti-adhésif ont banni la graille de nos cuisines. Le wok leur donne de la profondeur.

Wok de fruits rouges au gingembre

WOK DE FRUITS ROUGES AU GINGEMBRE *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 5 mn / Cuisson : 5 mn

600 g de fruits rouges mélangés (fraises, framboises, groseilles, myrtilles...)
1c. à café de gingembre frais râpé
le jus de 1/2 citron
2 c. à soupe de sucre ou de miel
glace, pour servir (facultatif)

Rincez rapidement les fruits rouges sous l'eau froide (sauf les framboises). Equeutez les groseilles et les fraises et coupez ces dernières en 2 ou 4 selon leur taille. Citronnez les fruits. • Faites chauffer le miel dans le wok . Ajoutez le gingembre, puis successivement les fraises, les myrtilles, les groseilles et en dernier les framboises. Faites-les cuire pendant quelques minutes. Mélangez délicatement en tournant le wok et sans toucher les fruits avec une spatule pour ne pas les écraser. • Servez avec une boule de glace et des sablés émiettés ou de la noix de coco râpée .

à table + **Vous pouvez réaliser cette recette avec des fruits rouges surgelés.**

Wok anti-adhérent, Cristel. Peinture Ressource, réf. NR 14 Elvira.

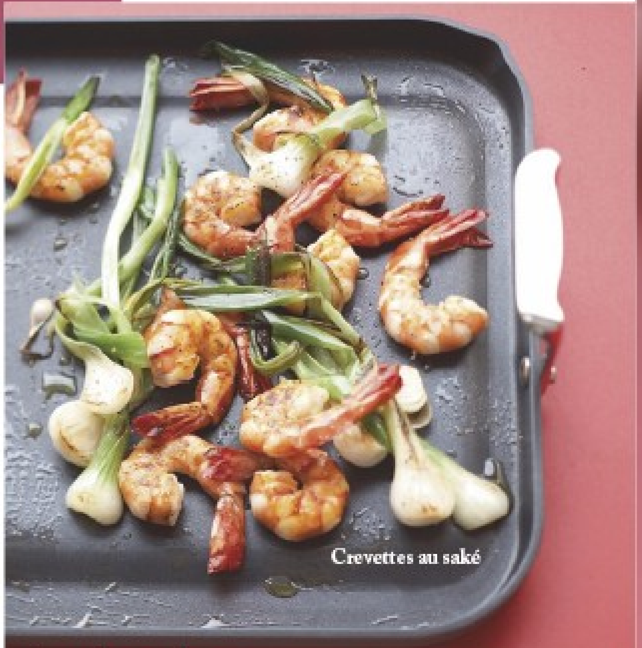
CREVETTES AU SAKÉ *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Repos : 10 mn / Cuisson : 5 mn

20 grosses crevettes crues
1 c. à café de sel
1 c. à soupe de saké
4 oignons nouveaux ou ciboules

Décortiquez les crevettes et épongez-les sur du papier absorbant. Placez-les dans un plat creux, salez et arrosez-les de saké. Laissez reposer 10 mn au frais. • Pendant ce temps, préparez les oignons nouveaux ou les ciboules et coupez-les en deux dans la longueur. • Préchauffez la plancha si elle est électrique ou à gaz, ou bien placez-la sur le barbecue ou le gaz si vous disposez d'une plaque en fonte. • Huilez légèrement la surface. • Faites griller les crevettes et les oignons ou ciboules 2 mn de chaque côté (ne retournez pas les crevettes trop rapidement, elles adhéreraient à la plancha ; elles se décolleront toutes seules sous l'effet de la caramélisation des sucs). • Servez avec une mayonnaise au wasabi par exemple.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.



Crevettes au saké

Plancha, All Clad.

La plancha

Grande tradition espagnole, récente découverte diététique, dorénavant les crustacés sont cuits à la plancha plutôt que pochés.

Les moules en silicone

Une révolution de la pâtisserie maison. Facile à démouler, facile à ranger, le moule en silicone séduit en donnant de belles formes à vos gâteaux.

FINANCIERS AUX NOISETTES ET AUX MYRTILLES *(4 pers./env. 12 pièces)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 12 mn

80 g de myrtilles
75 g de beurre salé - 125 g de sucre
60 g de poudre d'amandes
60 g de poudre de noisettes
3 blancs d'œufs - 20 g de farine

Préchauffez le four à th. 6-7/190°. • Coupez le beurre en dés et faites-le fondre sur feu doux jusqu'à ce qu'il prenne une couleur dorée et dégage un parfum de noisette. • Mélangez le sucre, la farine, la poudre d'amandes et la poudre de noisettes dans un bol. • Fouettez légèrement les blancs d'œufs, puis incorporez-les au mélange précédent. • Ajoutez le beurre fondu et mélangez bien. • Versez la préparation dans des moules en silicone non beurrés (sauf si vous les utilisez pour la première fois) et déposez quelques myrtilles sur chacun. Enfournez 12 mn environ.

Moules en silicone noir (barquettes, cannelés et kougelhopf) Mauviel. Moule en silicone rose Fauchon. Petits moules à muffins, Habitat. Peinture Ressource, réf. NR 14 Elvira.

Les couteaux de cuisine

Tartare ou carpaccio, réussir (ou rater) vos recettes de viandes crues ne tient qu'à un fil. La coutellerie japonaise est reine dans cette section.

Salade de légumes émincés
fiche-recette

Chez Chroma : Couteau Kasumi Fine Ceramic N°33012, 12 cm. Couteau Haiku Damascus C Chroma HD05 Santoku Messer 17 cm. Couteau Kasumi Titanium KT83 couteau à découper 20 cm.
Chez Zwilling J.A Henckels : Couteau Twin Select 30445-161, 16 cm. Couteau à légumes Twin Cuisine 30340-061, 7 cm. Couteau universel Twin Select 30440, 13 cm. Couteau Twin Grip 30885-1070.

L'autocuiseur

Dernier-né des appareils à vapeur, l'autocuiseur à minuteur intégré a converti de nombreux inconditionnels grâce à sa bible, le livre de recettes « Supercocotte » de Frédéric Grasser Hermé.

« Balls » noires aux 7 choses précieuses de Fegh
fiche-recette

Autocuiseur Clipso Control avec minuteur intégré, Seb. Peinture Ressource, réf. C20.

CONFIT DE POULET À L'HUILE D'OLIVE

(4 pers.) D'après une recette de J.-G. Vongerichten
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 45 mn / Cuisson : 2 h 30 mn / Repos : 30 mn

1 poulet de 1,5 kg, découpé et sans la peau
gros sel - 1/2 carotte - 1/2 branche de céleri
1 échalote - 3 gousses d'ail - 3 brins de thym citron frais
1 c. à soupe d'huile neutre - 1 l d'huile d'olive
Pour servir
125 g de mesclun, rincé et essoré - poivre noir du moulin
3 c. à soupe d'huile d'olive - 1 brin de thym frais
1 c. à soupe de vinaigre de Xérès - pain de campagne

Coupez les blancs de poulet en 2 et séparez les pattes des hauts de cuisse. Assaisonnez les hauts de cuisses, les pattes et les blancs avec 1 c. à soupe de gros sel et laissez reposer 30 mn. Réservez les morceaux non salés. • Pelez la carotte et l'échalote. Emincez finement la carotte et le céleri. • Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile neutre et faites revenir la viande non salée sur feu assez vif 5 mn. Ajoutez la carotte, le céleri et l'échalote, le thym et 2 gousses d'ail entières écrasées. Ajoutez 1 l d'eau, portez à ébullition, baissez le feu et laissez réduire 20 mn à petits bouillons. Passez au chinois (tamis), récupérez le jus dans une casserole et faites réduire de nouveau 15 mn sur feu assez vif. • Préchauffez le four à th. 2/60°. • Rangez les morceaux de viande salée dans une cocotte de Ø 22 cm. Arrosez d'huile d'olive. Couvrez et faites confire 2 h au four en retournant 2 fois. Egouttez la viande et réservez au chaud. • Préparez une vinaigrette en mélangeant le jus réduit, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès, le thym effeuillé, du sel et du poivre. • Epluchez la gousse d'ail restante. Coupez le pain en tranches fines, badigeonnez d'huile d'olive et frottez avec la gousse d'ail. • Servez le confit avec le mesclun, la vinaigrette et le pain frotté à l'ail.

Confit de poulet à l'huile d'olive

Cocotte Staub Titanium. Peinture Dulux Valentine, réf. Rouge Madras 90.

Cocotte Staub

Ce superbe objet en fonte n'est pas seulement là pour le décor. On lui confiera les yeux fermés nos bons petits plats à mijoter.

Les râpes

Grâce à leur manche ergonomique, on râpe facilement parmesan, zestes, gingembre, courgettes, concombre, sans se racler la main.

Pâtes au citron et au parmesan

Râpe à parmesan Zwilling J.A. Henckels. Zesteur/râpe à fromage Microplane. Peinture Dulux Valentine, réf. Rouge Madras 90.

PÂTES AU CITRON ET AU PARMESAN

(4 pers.)
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 15 mn / Cuisson : 10 mn

500 g de spaghettis
ou autres pâtes longues
50 g de parmesan ou pecorino romano
1/2 citron jaune non traité
1 petit bouquet de persil
5-6 feuilles de basilic
4 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre noir du moulin

Hachez le persil et le basilic très finement. Râpez le zeste de 1/2 citron à l'aide d'un zesteur. Mélangez les herbes hachées et le zeste avec l'huile d'olive. Salez et poivrez généreusement. Mélangez. • Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition. Plongez les spaghettis et faites cuire al dente, environ 10 mn. Égouttez. • Versez la sauce au persil sur les spaghettis, enrobez-les bien et servez avec le parmesan fraîchement râpé. Donnez un tour de moulin de poivre noir.

retrouvez toutes les recettes sur
www.elleatable.fr

Fougasse aux herbes et au parmesan
fiche-recette

Le four multifonction

Invention la plus spectaculaire depuis le micro-ondes, le four ultra-performant cuit à basse température, décongèle à la minute, grille simultanément...
La réponse aux exigences des professionnels comme à nos modes de vie accélérés.

Four combiné microondes 11 mode de cuisson, Neff.

10 ANS DE PLACARD

Nos placards ont bien changé en une décennie. Rappelez-vous, feuilles de brick, vinaigre balsamique, sauce soja, feta, quinoa, thé vert, lait de coco et wasabi ont lentement migré du magasin spécialisé à l'épicerie de quartier, de l'ingrédient rare au produit de consommation courante. Retour sur une révolution de notre ordinaire.

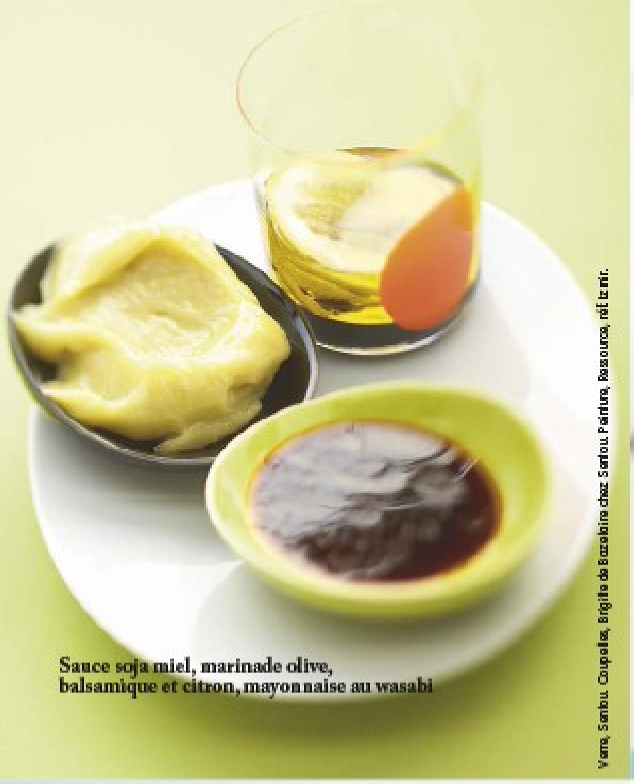
photos Edouard Sicot
réalisation Natacha Arnoult
assistée de Margot Lhomme

Nappe à pois, Tati.

TABOULÉ AU QUINOA *(4 pers.) Préparation : 15 mn / Cuisson : 12 mn*

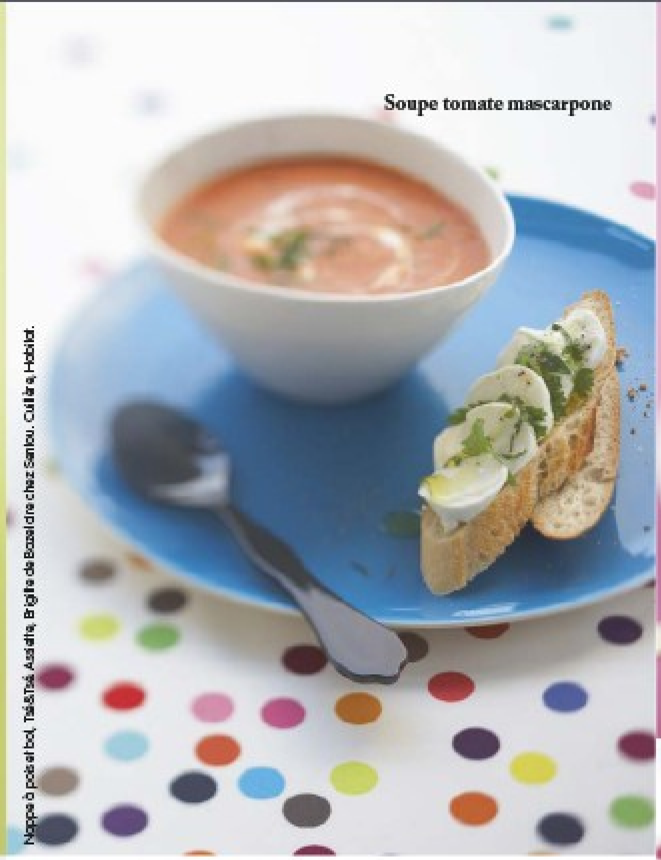
Rincez 300 g de **quinoa**, puis faites-le cuire dans deux fois son volume d'eau bouillante pendant 12 mn. Egouttez. • Mélangez avec 1 oignon rouge émincé, 1/2 bouquet de **persil** et 1/2 bouquet de **menthe** lavés, séchés et hachés, 150 g de **pois chiches**, 50 g de **raisins secs**, le jus de 1/2 **citron jaune**, 2 c. à soupe d'**huile de noisette**, 1/2 c. à café de **piment d'Espelette**. Salez et mélangez bien. Servez bien frais.

Fourchette, Habitat. Peinture ressource, réf. Mercurio.



Sauce soja miel, marinade olive, balsamique et citron, mayonnaise au wasabi

Verre, Sentou. Coupelle, Brigitte de Bazelaire chez Sentou. Peinture, Ressource, réf. Iznir.



Soupe tomate mascarpone

Nappe à pois et bol, Tsé&Tsé. Assiette, Brigitte de Bazelaire chez Sentou. Cuillère, Habitat.

Glace et milkshakes

Assiette Tsé&Tsé. Verres boules, Sentou. Peinture, Ressource, réf. Zabaelo.

Panacotta à l'agar-agar

Nappe à pois, Tsé&Tsé. Assiette, Brigitte de Bazelaire. Cuillère Habitat.

BRICKS DE SARDINES *(4 pers.)*

Préparation : 30 mn / Cuisson : 5-10 mn

Mélangez 2 **boîtes de sardines** bien égouttées et émiettées avec 12 **tomates semi-confites**, 12 grosses **olives violettes** dénoyautées et hachées, 1 c. à soupe de **câpres** hachées, 30 g de **pignons de pin**, 1/2 bouquet de **coriandre** hachée, du sel et du poivre. • Faites fondre 50 g de **beurre**. • Badigeonnez une à une 12 **feuilles de brick** de beurre fondu, puis confectionnez les bricks comme indiqué sur le site www.dailymotion.com/video/x34bp_pliage-des-feuilles-de-brick. • Faites dorer les bricks au four préchauffé à th. 6-7/200° pendant 10 mn.

Assiette, Brigitte de Bazelaire chez Sentou. Peinture, Ressource, réf. 51 Forest.

SAUCES *(4 pers.)*

Préparation 10mn / Pas de cuisson

Sauce soja miel

Mélangez 2 c. à soupe de **miel** avec 5 c. à soupe de **sauce soja**, 1 c. à soupe d'**huile d'olive**, et 1 c. à café de **piment d'Espelette**. Utilisez avec du poulet.

Marinade olive, balsamique et citron

Mélangez 4 c. à soupe d'**huile d'olive**, 2 c. à soupe de **vinaigre balsamique**, 2 c. à soupe de **jus de citron**, du sel et du poivre. • Faites mariner des blancs de poulet pendant 1 h, puis faites-les griller.

Mayonnaise au wasabi

Mélangez 1 **jaune d'œuf** avec 1 c. à café rase de **wasabi** (en pâte ou en poudre) et du sel. • Ajoutez 10 cl d'**huile d'olive** en filet en fouettant. • Servez avec des crevettes grillées ou un rosbif froid.

SOUPE TOMATES MASCARPONE *(4 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 12 mn

Faites revenir 1 **oignon** émincé dans 1 c. à soupe d'**huile d'olive**. • Ajoutez 2 boîtes de **tomates concassées** et faites cuire 2 mn. • Ajoutez 50 cl de **bouillon de légumes** et laissez frémir sur feu doux pendant 10 mn. • Ajoutez 1 filet de **jus de citron**, mixez, puis incorporez 1 bonne cuillère à soupe de **mascarpone**. Salez et poivrez. • Servez avec des tranches de baguette grillées garnies de mozzarella ou de feta et arrosées de 1 c. à soupe d'huile d'olive et d'1 c. à soupe de basilic haché.

PANACOTTA À L'AGAR-AGAR

(4 pers.) Préparation : 10 mn / Repos : 1 h 30 / Cuisson : 20-30 mn

Portez à ébullition 50 cl de **crème fleurette** avec 50 g de **sucre** et 1 gousse de **vanille** fendue et grattée. • Ajouter 2 g d'**agar-agar** (1 c. à café rase) et laissez cuire 1 mn sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet pour bien répartir le gélifiant naturel. • Versez dans des moules, laissez refroidir à température ambiante, puis au frais pendant 1 h minimum. • Faites cuire 600 g de **griottes surgelées** avec 500 g de **sucre cristal** et le jus de 1/2 **citron** pendant 20-30 mn jusqu'à ce que les cerises soient confites. • Laissez refroidir pour faire figer et servez sur les panacottas.

GLACE ET MILKSHAKES *(4 pers.)*

Glace coco

Préparation : 20 mn / Cuisson : 5 mn

Faites chauffer 60 cl de **lait de coco**, 20 cl de **crème fleurette** et 165 g de **sucre** dans une casserole jusqu'à ce que le sucre soit dissous. • Laissez refroidir puis faites turbiner dans une machine à glace selon les instructions du fabricant. • Au moment de servir, incorporez 2 c. à soupe de **sirop de caramel** et 4 **cookies** ou **amarettis** émiettés.

Shakes framboises

Préparation : 7-8 mn

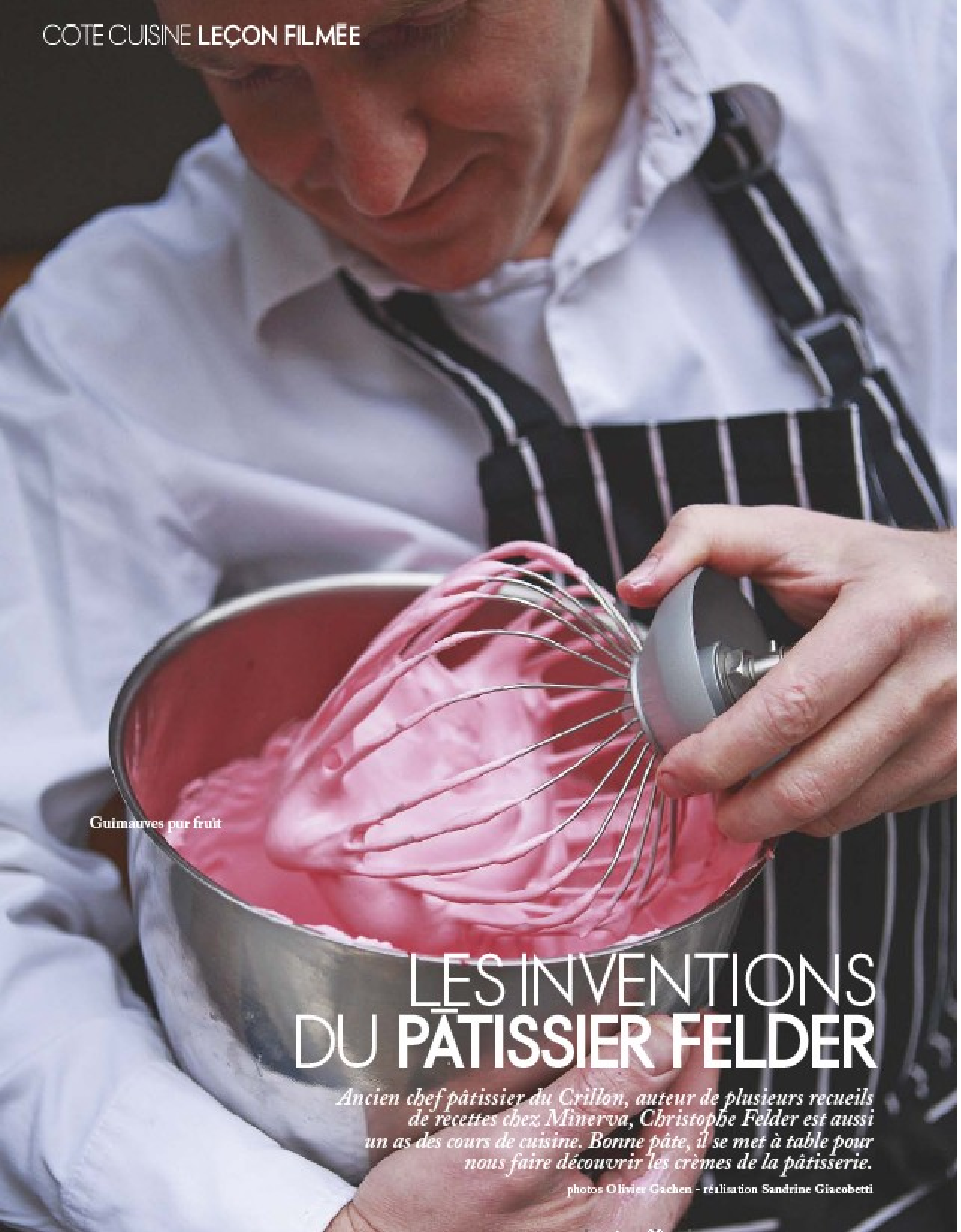
Mixez 400 g de **framboises surgelées** avec 2 ou 3 **bananes** et 2 c. à soupe de **grenadine**. • Emulsionnez 50 cl de **lait de soja** avec 2 c. à soupe de **sirop de canne**. • Versez les deux préparations en même temps dans des verres. Servez immédiatement, avec quelques glaçons.

Shakes au thé vert

Préparation : 5 mn

Mixez 50 cl de **lait de riz** avec 3 c. à café de **thé vert matcha**, 3 c. à soupe de **lait de coco** (facultatif) et 2 c. à soupe de **sirop de canne**. • Répartissez dans des verres et réservez au frais avant de servir.

➔ **toutes les recettes de la cuisine du placard sur www.elleatable.fr**



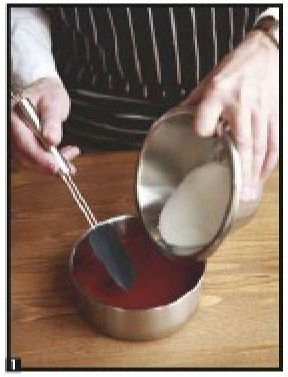
Guimauves pur fruit

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER

Ancien chef pâtissier du Crillon, auteur de plusieurs recueils de recettes chez Minerva, Christophe Felder est aussi un as des cours de cuisine. Bonne pâte, il se met à table pour nous faire découvrir les crèmes de la pâtisserie.

photos Olivier Gachen - réalisation Sandrine Giacobetti

« La pulpe des fruits doit être mixée et passée à travers un chinois. »

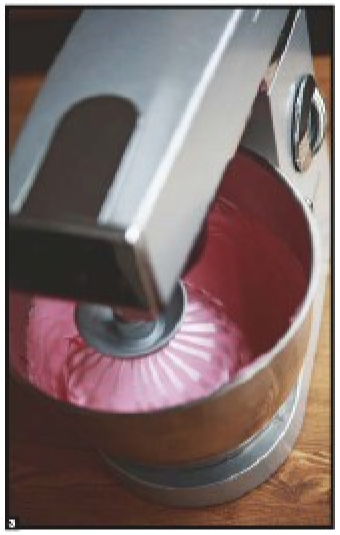


1

GUIMAUVES PUR FRUIT *(pour 35 pièces)*
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 30mn / Repos : 1 h
Cuisson : 15 mn environ
370 g de pulpe de framboise
(fraîche ou surgelée)
352 g de sucre semoule
28 g de gélatine en feuilles
Pour la finition
100 g de sucre glace
30 g de fécule de maïs
Pour l'enrobage
80 g de sucre semoule
1 sachet de sucre vanillé
quelques gouttes de colorant rouge alimentaire
1 thermomètre « confiseur » (indispensable)

« Il est primordial de peser les ingrédients de la guimauve au gramme près. »

2



3

4

Passez la pulpe de framboise au chinois pour ôter les graines.

1 Dans une casserole, versez 300 g de pulpe de framboise avec 175 g de sucre.

2 Faites chauffer sur feu moyen et portez à ébullition jusqu'à ce que le thermomètre à sucre indique 110 °C. Retirez du feu. Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un grand saladier rempli d'eau froide et de glaçons.

3 Versez dans la cuve d'un batteur le reste de pulpe de framboise et de sucre. Ajoutez la préparation bouillante (pulpe-sucre) ainsi que les feuilles de gélatine préalablement essorées entre vos mains.

4 Battez l'ensemble à vitesse lente pendant 2 mn, puis augmentez à vitesse moyenne 15 mn.

5 Dans un bol, mélangez le sucre glace et la fécule. Déposez une grande feuille de papier sulfurisé sur le plan de travail. Saupoudrez-la généreusement avec le mélange sucre glace/fécule et versez aussitôt la guimauve.

à table + Si vous avez un thermomètre à sonde, il ne montera pas au-delà de 104-105 °C car il n'aimera pas le mélange fruit-sucre. Pas d'inquiétude, laissez la casserole sur le feu 2 mn de plus.

> L'enrobage est facultatif. Vous pouvez simplement rouler les guimauves dans du sucre glace, ou de la poudre de cacao. Le résultat sera tout aussi délicieux et moins sucré.

> Vous pouvez déguster ces guimauves avec un café, sur une tarte aux fraises…

5

Spatule, fouet, The Conran Shop.

6

Saupoudrez la guimauve du mélange sucre glace/fécule et recouvrez-la d'une feuille de papier sulfurisé.

6 Etalez la guimauve à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 2 cm environ. Placez au réfrigérateur pendant 1 h.

7 Remettez sur le plan de travail et retirez lentement la feuille de papier sulfurisé en tirant à plat.

8 Saupoudrez la surface avec le mélange sucre glace/fécule ainsi que le plan de travail. Retournez la guimauve et recommencez la même opération.

7

8

9

10

9 A l'aide d'un grand couteau, coupez la guimauve en bandes de 2 cm de large, puis en carrés de 2 cm de côté. Dès que la lame du couteau colle à la guimauve, essuyez-la bien avec un torchon humidifié.

10 Pour l'enrobage : mélangez au fouet le sucre semoule et le sucre vanillé avec quelques gouttes de colorant et roulez les guimauves dedans.

11 Posez-les au fur et à mesure dans un plat.

« La guimauve au fruit se conserve deux ou trois jours, pas plus, mais se congèle des mois. »

11

10 autres parfums de guimauve

pur fruit à partir de fruits frais ou surgelés

Abricot - Griotte - Mangue
Fraise - Poire - Ananas
Pomme verte
Banane-passion - Litchi
Groseille

Prochaine leçon filmée avec Christophe Felder :
LA TARTE TROPÉZIENNE

DALLOYAU
PARIS

En exclusivité pour les lecteurs de ELLE à table

Dalloyau a réservé un cadeau gourmand

15 % de remise dans toutes les boutiques Dalloyau du 7 mai au 2 juillet 2009 *

*Offre valable du 7 mai au 2 juillet 2009 inclus sur présentation de cette page dans les boutiques Dalloyau (hors Lafayette Gourmet, Galeries Gourmandes et site Internet), sur les produits disponibles en boutique (hors pièces montées, croquembouches, réceptions, commandes sur mesure, boissons et livraisons).
Liste des points de vente : www.dalloyau.fr
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière : www.mangerbouger.fr

Photo Edouard Sicot - Création sur mesure Dalloyau pour ELLE à table

A TABLE !

Serviette de table façon lin Bertozzi au Bon Marché Rive Gauche. Bol en céramique, Marylin Vince. Assiettes vertes, MariV chez La Tribu à loup. Assiettes creuses, Jasper Conran Wiltshire The Conran Shop. Verre ancien, chez Falaise. Pichet, Ecole chez Flamant.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - stylisme **Elodie Rambaud**

Crème de fenouil
recette page suivante

> **10 à table** PAGE 94

> **Coaching** PAGE 98
10 sur **10** à la cuisine de maman

> **Jus de chef** PAGE 104
Hélène Darroze, rendez-vous **10 ans après**

> **Côté cave** PAGE 110
Anne Ducros : « Le jazz comme un Pomerol pourpre sulfureux et charmeur »

> Bonnes bouteilles PAGE 114
Les 10 armes blanches du Bordeaux

Serviette de table façon lin, Bertozzi au Bon Marché. Bol en céramique, Marylin Vince. Verre ancien, chez Falaise. Assiette grise, Jasper Conran Wiltshire The Conran Shop. Assiette verte, MariV chez La Tribu à loup.

10 VOISINS

L'historienne Michèle Barrière n'attend pas la Fête des voisins du 26 mai pour réunir son voisinage montmartrois. Elle sert régulièrement à sa table des recettes injustement oubliées, recueille les réactions et s'en nourrit pour écrire ses romans édités chez Agnès Viénot et Le Livre de poche.

photos Jean-Claude Amiel
réalisation Sandrine Giacobetti
Stylisme Elodie Rambaud

Drap en lin ancien utilisé comme chemin de table et verres anciens, chez Fanette.

Verre ancien, chez Fanette. Assiette, Jasper Conran White chez The Conran Shop.

TOURTE D'ASPERGES

(6 pers.) Italie, XVIe siècle
Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 35 mn

1 fond de tarte brisée
1,5 kg d'asperges vertes et blanches
25 g de beurre - 40 g de raisins secs
50 g de parmesan frais - 2 boules de mozzarella
2 c. à soupe de persil et de menthe hachés

Epluchez les asperges et faites-les cuire à l'eau bouillante salée 10 mn. Egouttez-les soigneusement. Coupez-les en tronçons et faites-les revenir à la poêle avec le beurre 8 mn environ. • Laissez refroidir quelques minutes. • Préchauffez le four à th. 6/180°. • Dans un saladier, mélangez la mozzarella coupée en petits morceaux, les herbes, les asperges, le parmesan râpé et les raisins secs, salez et poivrez. • Etalez la pâte brisée dans un moule beurré et déposez le mélange dessus. Faites cuire à th.7-8/220° pendant 35 mn. • Servez tiède.

Planche, Oak Barrel chez The Conran Shop. Fourchettes, L'Econome. Couteau à découper, Olivier chez Ceccaldi.

Photo page 93

CRÈME DE FENOUIL

(4 pers.) Italie, XVIe siècle
Entrée / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn

1 kg de fenouil
70 g de parmesan râpé
1 pincée de muscade
2 c. à café de cannelle

Lavez le fenouil et coupez-le en tranches. • Faites-le cuire dans 25 cl d'eau salée pendant 15 mn. Egouttez et ajoutez les épices. • Passez au mixeur puis rajoutez le parmesan. • Remettez 2 mn sur feu doux et servez.

Ecrire des polars historiques et culinaires, c'est vivre entre son ordinateur et ses plaques de cuisson, la tête dans les textes anciens et les mains dans la pâte à tarte. Exercice gourmand et partagé avec amis et voisins car il faut bien les tester, ces étranges recettes ! Tout d'abord les déchiffrer, puis trouver les proportions et les temps de cuisson. Mes cobayes ne rechignent pas à traverser les siècles, une assiette à la main. Il faut dire que j'habite un quartier-village où tout le monde se connaît et où nous n'hésitons pas, tout au long de l'année, à sortir les tables dans la rue pour prendre l'apéro autour d'un hypocras ou d'un vin

Verre ancien, chez Fanette.

des dieux, déguster un canard à la sauce douce, un potage jaunet ou une tarte royale.

A mes débuts de cuisinière antique, je déposais des plats sur le paillasson de mes voisins avec un petit mot : « Jetez si ça ne vous plaît pas. » Je redoutais que l'annonce d'une recette de 1393 ou 1570 ne leur fasse tordre le nez. Il n'en fut rien. Et depuis, les habitants de la rue Cauchois sont certainement les Parisiens les plus cultivés en matière de gastronomie historique !

Avec « Souper mortel aux étuves », « Meurtres à la pomme d'or », « Natures mortes au Vatican », je les ai entraînés sur les chemins épicés du Moyen Age et de la Renaissance, où les cuisiniers ne lésinaient pas sur la cannelle, le safran, le clou de girofle, la muscade, le gingembre, la cardamome… Ils ont découvert avec surprise que le sucré-salé n'était pas une invention du XXᵉ siècle, mais que nos ancêtres gourmets, il y a plus de sept siècles, adoraient ces mélanges pour assaisonner légumes, viandes et poissons. Ils ont goûté à cette cuisine légère et acidulée, dominée par les maîtres italiens, où les liaisons n'étaient pas faites au beurre et à la crème, mais avec des jus d'agrumes, du lait d'amande. De quoi me permettre de revenir sur certaines idées reçues. Non, les épices n'étaient pas là pour masquer le goût des viandes avariées. Non, la cuisine n'était pas grasse. Bien au contraire ! Dans les recettes qui figurent dans mes romans, j'ai des miracles d'alliances savoureuses et je m'étonne toujours que les cuisiniers d'aujourd'hui n'en fassent pas leur miel.

En abordant le XVIIᵉ siècle avec « Meurtres au potager du Roy », mes convives-cobayes ont compris qu'une révolution était en marche. Les cuisiniers français de l'époque ne voulant plus entendre parler d'épices, ils ne jurèrent plus que par les fines herbes, persil, ciboulette, cerfeuil… Ils bannirent le sucre des plats principaux pour le réserver aux fruits et aux laitages, et se mirent à utiliser des tombereaux de crème et de beurre. C'en était fini des tailles de guêpe des femmes, mais une nouvelle cuisine était née, riche et onctueuse. Mon dernier roman, « Les Soupers assassins du Régent », qui se passe en 1718, va nous permettre de fêter ensemble la naissance du Champagne et des grands crus bordelais tout en dégustant quelques petites merveilles. L'aventure culinaire continue !

Michèle Barrière

Livres de Michèle Barrière

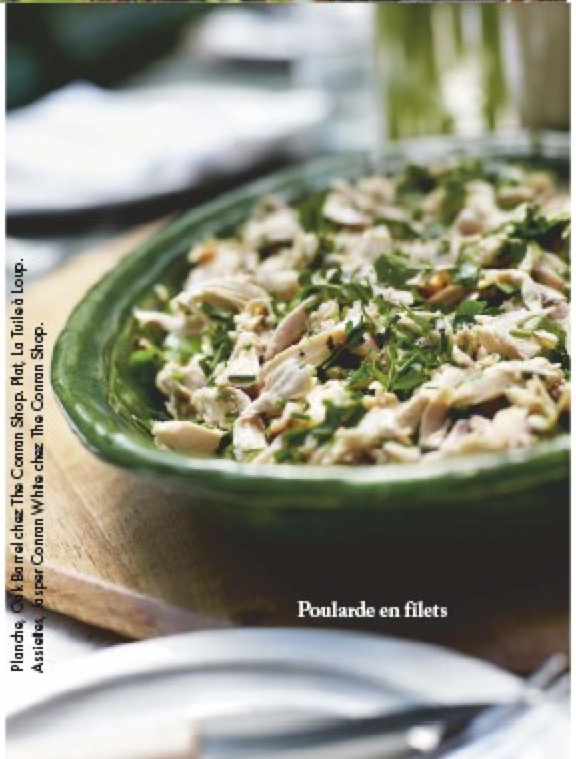
« Souper mortel aux étuves », Le Livre de poche, 2009.
« Meurtres à la pomme d'or », Le Livre de poche, 2008.
« Natures mortes au Vatican », Agnès Viénot Editions, 2007.
« Meurtres au potager du Roy », Agnès Viénot Editions, 2008.
« Les Soupers assassins du Régent », Agnès Viénot Editions, 2009.

POULARDE EN FILETS

(4 pers.) **France, XVIIIᵉ siècle**
Plat / Facile / Bon marché
Prép. 20 mn / Cuisson : 1 h
Marinade : 2 h

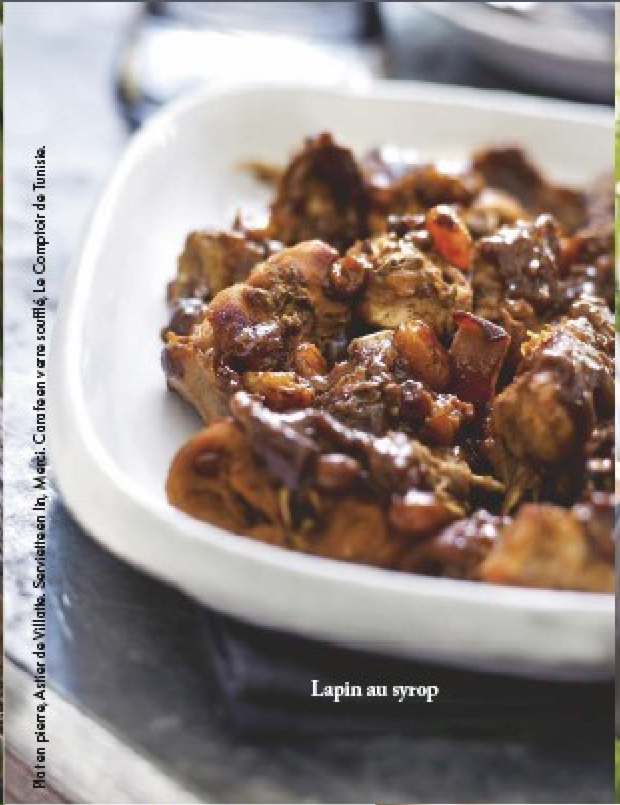
1 poulet de 1,5 kg
4 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de vinaigre de Reims - le jus de 1 citron
1 gousse d'ail
1/2 bouquet de persil
1/2 bouquet de ciboulette
2 c. à soupe de câpres

Préchauffez le four à th. 7-8/220°. Enfournez le poulet sans l'assaisonner et faites-le cuire 1 h. • Une fois refroidi, ôtez toute la chair et disposez-la dans un plat de service. Hachez l'ail, le persil, la ciboulette, les câpres. • Dans un bol, mélangez le vinaigre, l'huile et le citron. Ajoutez les herbes et les câpres hachées. Poivrez. Salez si nécessaire. Versez le mélange sur le poulet. • Laissez mariner au frais 2 h minimum avant de servir.



Poularde en filets

Planche, Oak Barrel chez The Conran Shop. Plat, La Tuile à Loup. Assiettes, Jasper Conran White chez The Conran Shop.



Lapin au syrop

Plat en pierre, Astier de Villatte. Serviette en lin, Merci. Carafe en verre soufflé, Le Comptoir de Tunisie.

LAPIN AU SYROP *(6 pers.)*

Angleterre, XIVᵉ siècle
Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn
Cuisson : 55 mn

1 lapin coupé en morceaux
50 g de beurre
1 c. à soupe d'huile de tournesol
25 cl de bouillon de volaille
25 cl de Muscat de Beaumes de Venise
2 c. à soupe de vinaigre
50 g de raisins de Corinthe
1 clou de girofle broyé
1 c. à café de cannelle en poudre
1 c. à café de gingembre en poudre

Dans une cocotte, faites revenir 10 mn les morceaux de lapin dans le beurre et l'huile. • Ajoutez le bouillon de volaille et faites mijoter à feu doux 15 mn. • Ajoutez le vinaigre, le muscat, les raisins secs, les épices, salez et poivrez. • Continuez à faire cuire à feu doux 30 mn. • Enlevez les morceaux, réservez-les au chaud, faites réduire la sauce et nappez les morceaux de lapin de ce syrop. Servez aussitôt.

Cuillère Trattoria, Robert Welch au Bon Marché Rive Gauche. Serviette en lin, Merci.

TARTE AU CITRON *(6 pers.)*

France, XVIIᵉ siècle
Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn
Cuisson : 25 mn

1 fond de tarte brisée
légumes secs
3 gros citrons - 6 œufs
60 g de sucre
250 g de crème épaisse

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Déposez la pâte dans un moule à tarte préalablement beurré. Piquez-la avec les dents d'une fourchette. Tapissez-la de papier sulfurisé, recouvrez de légumes secs et faites cuire à blanc 10 mn. • Pressez le jus des 3 citrons. Mettez-le dans une casserole avec le sucre. Faites bouillir 8 à 10 mn. • Laissez refroidir 2 mn. Ajoutez la crème et les œufs, mélangez et faites cuire à feu doux jusqu'à épaississement du mélange (environ 5 mn) sans cesser de remuer. • Otez le papier sulfurisé et les légumes secs du fond de tarte et versez-y la préparation citronnée. • Attendez que la tarte soit complètement refroidie pour la déguster.

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

Fêtes maison

photos **Jean-Claude Amiel**
texte et recettes **Dominique Malet**
réalisation **Sandrine Giacobetti**

Morceaux choisis de petits régals où légumes et fruits jouent à cache–cache, pour préserver le plaisir du repas en famille. Idéales sur le plan diététique et logistique, ces recettes sont notées 10/10 par les enfants !

POIRES RÔTIES AU PRALIN *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

4 poires Williams - 1/2 citron
1 noisette de beurre - 2 c. à soupe de pralin

Pelez les poires, enlevez le cœur, coupez-les en quartiers et citronnez-les. • Faites-les dorer à la poêle avec la noisette de beurre pendant 10 mn en les retournant de temps en temps. • Versez dans une grande assiette et saupoudrez de pralin. • Servez chaud ou froid, nature ou avec une boule de glace vanille.

Bol The Conran Shop. Ardoise Le Bon Marché Rive Gauche.

Tarte courgettes-carottes râpées

Menu

Plats

Pilaf à la tomate
Tian d'aubergines au basilic
Tarte courgettes-carottes
Taboulé de quinoa aux haricots rouges
Cuisses de poulet caramélisées

Desserts

Panacotta aux framboises
Tarte légère aux mangues
Poires rôties au pralin

Liste des courses

Fruits et légumes

3 carottes - 2 courgettes
3 aubergines
300 g de tomates-cerises
2 oignons doux
2 gousses d'ail
2 mangues - 4 poires
2 citrons
250 g de framboises
2 bouquets de persil
1 bouquet de menthe
1 bouquet de basilic

Surgelés

Coulis de framboise

Epicerie

Huile d'olive
Huile de sésame
Sauce soja
250 g de riz basmati
400 g de tomates concassées
50 cl de coulis de tomate
1 boîte de haricots rouges (250 g)
250 g de quinoa précuit
Sucre en poudre
Sucre cassonade - Miel
Poudre d'amandes
3 feuilles de gélatine
25 cl de lait
1 sachet de pralin
1 sachet de sucre vanillé

Rayon frais

75 cl de crème fraîche liquide
100 g de lardons allumettes
100 g de parmesan
Comté
1 rouleau de pâte brisée pur beurre
8 pilons de poulet
1 boîte de 12 œufs
Beurre

Vaisselle, couverts, verres, nappes, serviettes The Conran Shop. Ardoises, Le Bon Marché Rive Gauche.

TARTE COURGETTES-CAROTTES RÂPÉES *(4-6 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 15 mn / Cuisson : 40 mn

1 rouleau de pâte brisée pur beurre - 2 courgettes
3 carottes - 4 œufs
2 c. à soupe d'huile d'olive
25 cl de crème fraîche liquide
100 g de comté râpé
2 c. à soupe de persil ciselé

Préchauffez le four à th. 6/180°. Râpez les courgettes et les carottes. • Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et laissez fondre les légumes à feu moyen pendant 5 mn. • Battez les œufs et la crème fraîche dans un saladier. Incorporez les légumes et le fromage. Salez, poivrez et ajoutez le persil. • Déposez la pâte dans un moule beurré, versez la garniture dedans et faites cuire pendant 30 mn environ. • Servez avec une salade de jeunes pousses.

à table +
Vous pouvez remplacer les légumes râpés par un sachet de julienne de légumes surgelés.

Visez le 10/10

- *Faites trois repas par jour et n'en sautez jamais un.*
- *Prenez un bon petit-déjeuner et apprenez à vos enfants à manger le matin.*
- *Incitez-les à goûter avant de déclarer leur dégoût : on dit qu'un enfant doit essayer 12 fois avant que son palais s'habitue à un nouveau goût.*
- *Bannissez le grignotage : comblez les petits creux de fin d'après-midi avec des fruits frais ou secs, des carottes crues, un yaourt… pour avoir faim au moment du dîner.*
- *Mangez cinq fruits et légumes par jour en alternant les fruits et les légumes cuits et crus : commencez par exemple les repas par un légume cru (carotte, concombre, radis, céleri branche) et le petit-déjeuner par un fruit frais.*
- *Consommez trois laitages par jour (yaourt, fromage, lait, crème fraîche dans des plats).*
- *Seule l'eau étanche la soif : les sodas et autres boissons sucrées sont réservés aux fêtes.*
- *Accompagnez pizza, quiche ou hamburger de salade et de fruits… et non de frites, de chips et de crème glacée.*
- *Préférez les gâteaux faits maison aux gâteaux industriels et limitez leur consommation à deux fois par semaine.*
- *Pensez à manger lentement : meilleur pour la digestion et pour prévenir les excès.*
- *Ne resservez pas tout de suite pour laisser aux estomacs le temps de ressentir la satiété.*
- *Proposez un peu plus de légumes ou de fruits avant un deuxième service du plat : une réponse négative indique la fin de la faim.*
- *Oubliez le chantage au dessert, genre « pas de légume, pas de dessert ». Cette attitude renforce l'idée qu'il faut manger quelque chose de mauvais pour avoir une douceur.*
- *Impliquez vos enfants en leur laissant le choix d'un menu dans la semaine et proposez-leur de donner des noms à vos plats : ils seront plus motivés pour manger et apprécier.*
- *Favorisez l'exercice physique en commençant par aller à l'école et faire les courses à pied, prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur, vous promener en famille et entraîner les enfants à jouer dehors au lieu de regarder un écran.*

> *Raphaël, 10 ans*
« mmm, ça sent bon. »

> *Paul, 7 ans*
« Excellent ! J'aime la couleur et le goût. Quand on a goûté une bouchée, on est prêt à dévorer tout le plat ! »

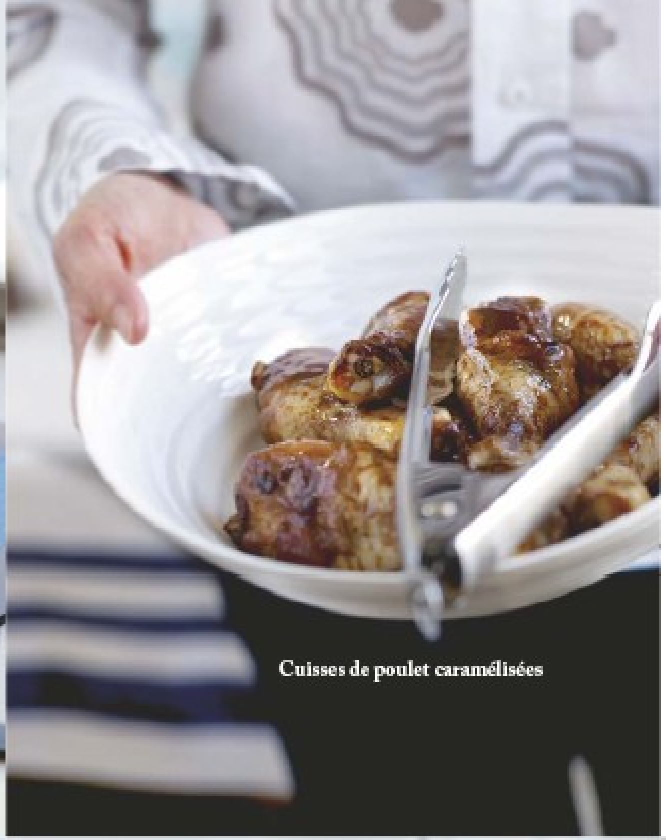
TABOULÉ DE QUINOA AUX HARICOTS ROUGES

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Préparation : 20 mn / Cuisson : 12 mn

250 g de quinoa précuit - 250 g de haricots rouges
200 g de tomates-cerises - 2 oignons nouveaux
le jus de 1 citron - 4 c. à soupe de persil ciselé
2 c. à soupe de menthe ciselée - 3 c. à soupe d'huile d'olive

Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et faites revenir le quinoa 2 mn. Versez-le dans un grand saladier. • Rincez les haricots rouges. • Rincez les tomates et coupez-les en 2. • Emincez les oignons nouveaux. • Mélangez tous les ingrédients avec le quinoa. • Arrosez avec le jus de citron, ajoutez les herbes ciselées, le reste d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez bien et servez frais ou à température ambiante.

Tian d'aubergines au basilic



Cuisses de poulet caramélisées

Pilaf à la tomate

Tarte légère aux mangues

Panacotta aux framboises

TIAN D'AUBERGINES AU BASILIC *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché – Prép. : 15 mn / Cuisson : 45 mn

3 aubergines - 1 gousse d'ail - 50 cl de bon coulis de tomate
50 g de parmesan râpé - 50 g de comté râpé
1 bouquet de basilic - 1 c. à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Lavez, essuyez et coupez les aubergines en tranches. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les blanchir 3 mn. Egouttez-les et séchez-les avec du papier absorbant. • Frottez un plat à four avec la gousse d'ail pelée. Disposez les tranches d'aubergines et le coulis de tomate en alternant 1 couche d'aubergines, 1 couche de coulis… et finissez par le coulis. • Mélangez dans un grand bol le parmesan râpé, le comté râpé, du poivre et le basilic ciselé. Répartissez ce mélange sur le dessus du plat. • Arrosez d'un filet d'huile d'olive, enfournez et faites cuire 40 mn environ. Le dessus doit être bien doré. • Servez accompagné d'une viande grillée.

CUISSES DE POULET CARAMÉLISÉES *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché – Prép. : 10 mn / Cuisson : 45 mn

8 pilons de poulet - 2 c. à soupe de miel
4 c. à soupe de sauce soja - 4 c. à soupe d'huile de sésame

Préchauffez le four à th. 6/180°. Dans un saladier, mélangez le miel, la sauce soja et l'huile de sésame. • Ajoutez les pilons et mélangez pour bien les enrober de sauce. • Versez-les dans un plat à four et faites-les cuire 45 mn en les retournant 2 ou 3 fois pendant la cuisson.

PILAF À LA TOMATE *(4 pers.)*

Plat / Facile / Bon marché – Prép. : 10 mn / Cuisson : 20 mn

250 g de riz basmati - 1 petit oignon doux - 1 gousse d'ail
100 g de lardons allumettes - 2 c. à soupe de persil
400 g de tomates concassées (fraîches ou en boîte)
1 c. à café de sucre en poudre - 3 c. à soupe d'huile d'olive
40 g de parmesan - 12 tomates-cerises

Dans une poêle anti-adhésive, faites dorer les lardons à feu vif. • Sortez-les à l'aide d'une écumoire et réservez-les. • Jetez le gras et essuyez la poêle avec du papier absorbant. Versez dedans 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail émincés 3 mn. Ajoutez les tomates concassées et le sucre. Salez, poivrez et laissez compoter à feu moyen, 15 mn environ, en remuant régulièrement. • Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 mn dans de l'eau bouillante salée, puis égouttez-le. • Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse et versez le riz. Faites-le revenir à feu vif pendant 1 mn en remuant. Incorporez la sauce tomate et le persil lavé, séché et ciselé. • Ajoutez les tomates-cerises coupées en deux et quelques copeaux de parmesan. • Servez immédiatement, accompagné de fines tranches de jambon de Parme.

TARTE LÉGÈRE AUX MANGUES *(6 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché – Prép. : 15 mn / Cuisson : 35 mn

2 mangues - 4 œufs - 1 noisette de beurre
6 c. à soupe de sucre cassonade + 1 c. pour le moule
10 c. à soupe de crème fraîche liquide
6 c. à soupe de poudre d'amandes - 1 sachet de sucre vanillé

Préchauffez le four à th. 6/180°. Beurrez votre moule à tarte et poudrez-le de sucre. • Coupez les mangues en quartiers de 2 cm de large environ, et disposez-les dans le fond du moule. • Fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la crème, la poudre d'amandes et le sucre vanillé. Mélangez bien et versez sur les fruits. • Enfournez et laissez cuire environ 35 mn. Le dessus doit être légèrement doré. Servez tiède ou froid.

PANACOTTA AUX FRAMBOISES *(4 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 5 mn – Réfrigération : 3 h minimum

2 feuilles et 1/2 de gélatine - 25 cl de lait
25 cl de crème fraîche liquide - 1 c. à soupe de sucre en poudre
100 g de coulis de framboise surgelé - 250 g de framboises fraîches

Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans un bol rempli d'eau froide. • Passez les sachets de coulis de framboise sous le robinet d'eau chaude pour décongeler le coulis. • Versez-le dans une casserole, ajoutez la crème liquide, le sucre et le lait. Mélangez et faites chauffer à feu doux. • Egouttez les feuilles de gélatine et incorporez-les à la préparation. Laissez refroidir quelques minutes en remuant régulièrement. • Versez dans des verrines. • Couvrez d'un film alimentaire et réservez au réfrigérateur pendant au moins 3 h. • Servez la panacotta avec les framboises dessus.

«Envie d'autres idées gourmandes ?»

Posez toutes vos questions sur www.elleatable.fr, rubrique Cuisine, notre coach partagera avec vous son carnet de recettes et vous conseillera d'autres menus pratiques sur mesure pour toutes les occasions.

Vaisselle, couverts, verres, nappes, serviettes The Conran Shop. Moule à tarte Habitat. Ardoise Le Bon Marché Rive Gauche.

C'EST DE LA TRISH

Il y a dix ans, Elle à table était parmi les premiers à révéler le talent d'une certaine Hélène Darroze. Notre chroniqueuse Trish Deseine l'a rencontrée après l'ouverture de son nouveau restaurant à Londres, histoire de faire le point avec cette ancienne chef prometteuse passée au rang des grandes toques.

Photos Deirdre Rooney et Jean-Claude Amiel - texte Trish Deseine - réalisation Sandrine Giacobetti

La clientèle du hardcore Mayfair, establishment jusqu'au bout des poignets de leurs chemises Gieves et Hawkes, s'est laissée séduire par la French revolution, soft et sexy, d'Hélène Darroze et du designer India Mahdavi. Désormais les gentlemen venus à pied de leurs townhouses, les stars A list se glissent ici comme dans un lit douillet tout en senteurs de bougies anciennes, plumes, velours et soie sombre. Le restaurant Hélène Darroze à Paris respirait déjà cette féminité enveloppante, mais à Londres, elle semble être poussée encore plus loin. Les repas se passent tout en volupté et décadence assumées. On dîne dans une satisfaction hédoniste, sur son trente et un, presque dévergondé, insolent, bien français en somme. Comme la belle Hélène, le restaurant garde le menton relevé et regarde droit dans les yeux les grognons qui décrient le luxe, le vrai, alors que jamais il n'a été plus utile. Du coup, dans ces heures économiquement difficiles, Hélène a gagné l'admiration et l'affection des Londoniens qui aiment son « spirit », son courage... et ses magnifiques poulets des Landes! Le restaurant a été très vite récompensé par une première étoile au guide Michelin (à rajouter aux deux parisiennes) et un critique a déclaré que « toute la cuisine française se trouvait, se comprenait » dans la cuisson des volailles d'Hélène. Avec cette énergie, cette générosité et vivacité bien à elle, toute l'interview est donnée dans un anglais « fluent » et imagé. Total respect Miss Darroze.

« En pleine saison, faites votre jus de tomate vous-même, pour un goût encore plus vrai. »

Bloody-Mary basque
fiche-recette

« Une poêlée goûteuse extra en entrée ou pour accompagner un pavé de bœuf de Chalosse. »

FÈVES À LA BASQUAISE *(6 pers.)*
Accompagnement / Facile / Bon marché
Préparation : 25 mn / Cuisson : 15 mn

1,5 kg de fèves
100 g de poitrine fumée
18 petits oignons nouveaux
2 poivrons rouges - 2 poivrons verts
50 g d'olives noires
20 g de graisse de canard
20 cl de bouillon de volaille
piment d'Espelette

Taillez la poitrine fumée en gros lardons. • Pelez les oignons, écossez les fèves. • Passez les poivrons sur le feu, de tous côtés, jusqu'à ce que leur peau noircisse et commence à cloquer. Otez la peau en la frottant avec du papier absorbant. • Epépinez les poivrons et taillez-les en grosses lanières. • Dans un grand sautoir, faites revenir les lardons dans la graisse de canard. • Quand ils sont bien croustillants, ajoutez les poivrons, les oignons, laissez-les colorer, puis fondre doucement. • Enfin, versez les fèves. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette, puis ajoutez le bouillon de volaille et faites cuire à couvert pendant 5 à 6 mn. • Au moment de servir, parsemez d'olives noires.

Hélène, tu as l'air radieuse ! Comment vas-tu ?
(Rires) Oui, c'est vrai, je vis un moment très équilibré de ma vie. J'ai beaucoup d'amour, d'amis et ma famille autour de moi. L'arrivée de Charlotte (presque 2 ans) et l'arrivée ici ont été une vraie révolution bien sûr, et je réalise de plus en plus que ce sont justement les challenges, les changements qui me donnent cet équilibre. C'est un rythme de folie. Ma maman s'inquiète ! Mais tout va bien, malgré la crise, les restaurants tiennent le coup et j'ai des « seconds » fantastiques. Je dois changer certaines choses, m'adapter, bien évidemment, comme tout le monde.
Comment as-tu vécu ton installation, l'arrivée dans l'ancien fief des celebrity chefs, Ramsay et Hartnett ?
Je suis venue pour la première fois en novembre 2007, quand l'hôtel était en chantier. J'ai regardé la salle à manger et je me suis dit « oh my God ! » Que va-t-on faire de tout ce bois foncé sur les murs ? L'hôtel est classé jusqu'aux boiseries. Mais India a su transformer merveilleusement la salle et le bar. J'ai eu aussi beaucoup d'aide de la part de Marcus Wareing au Berkeley (du même groupe), surtout pendant ce premier Noël passé seule. J'ai rencontré Angela Hartnett au prix Tatler et on s'est embrassées comme de vieilles amies. Ça se passe très bien.
Tu alternes une semaine à Paris, une à Londres. Comment fais-tu avec ta petite fille ?
J'ai une super nanny (une ancienne de Brad and Angelina) et tout en double ! Quand je voyage je prends un sac pour Charlotte, quelques livres, mon laptop. Ce qui pèse dans le train ce sont plutôt des produits d'ici que je rapporte pour des amis, ou pour les réunions chez Monoprix, pour qui je fais du consulting. De la moutarde, un risotto bio de chez Daylesford, etc.

Il y a des produits « made in GB » qui t'ont séduite pour la carte, très Sud-Ouest français, au Connaught ?
Les homards et les coquilles saint-jacques écossaises xxl, pêchées main, le Dover sole, le bœuf Angus de chez Allens (la plus vieille boucherie de Mayfair, digne voisin des boutiques Marc Jacobs et Vivienne Westwood) en face, même si je reste en grande majorité fidèle au bœuf de Chalosse.
Et ta cuisine, a-t-elle changé, entre Paris et ici ?
Je n'ai pas l'impression d'avoir changé quoi que ce soit ! Je fais toujours tout au feeling, selon mes propres sentiments et envies. Il est vrai que cette approche se démarque à Londres et je suis très contente qu'elle plaise. Ici on m'appelle « une artiste », je ne comprends pas, je ne suis pas artiste ! Pierre Gagnaire, peut-être, mais moi, je préfère le terme d'artisan, pour qui, en cuisine, la qualité, le goût et l'équilibre sont les choses les plus importantes.
Tu dois avoir des projets, toi qui ne tiens pas en place !
Oui, nous avons un joli projet pour le grill ici au Connaught. India fera à nouveau le design du lieu, c'est peut-être un travail encore plus difficile que le bar Coburg, très masculin, lui aussi. Pour le côté plus personnel, je travaille beaucoup avec l'Association Fleur Blanche, pour l'adoption, et peut-être en 2009, Charlotte et moi accueillerons-nous un petit frère ou une petite sœur à la maison…

Poulet fermier rôti, fourré de coquillettes au foie gras
fiche-recette

« Si la recette de base ne vous semblait pas assez décadente, rajoutez donc des truffes, des morilles et des cèpes ! »

« Toute la gourmandise d'Hélène se fait sentir dans ces tartines chaudes au bon chocolat râpé. »

Tartines de pain de campagne à la crème et au chocolat râpé

Faites griller 4 tranches de bon pain au levain. Etalez un peu de crème fraîche ou de mascarpone sur chaque tranche et râpez vite quelques carrés chocolat (Valrhona ou Bonnat) sur le tout pendant que le pain est chaud.

Crèmes brûlées au foie gras
fiche-recette

« La crème brûlée au foie gras, cacahuètes et sorbet pomme est devenue une "signature dish" d'Hélène au Connaught. Voici une version plus facile pour nos cuisines à nous. »

Hélène, blind test.

Fromage bleu anglais
H. D. : Oh ! du roquefort ? Non, il est moins crémeux et puissant celui-là, plus sucré. Mieux pour cuisiner que déguster je trouve. Tu sais, je fais campagne pour le roquefort, en fait, je me bats pour lui ! A table nous servons des lichettes de beurre fermier, prélevées dans deux énormes mottes et en fromage, je ne propose qu'un choix de trois afin de préserver leur goût et leur fraîcheur.
Un Hot Cross bun, gâteau traditionnel (parfois un peu pâteux) servi à Pâques en Angleterre
H. D. : Oh my God, the spices in that ! Je n'aime pas beaucoup, je ne suis pas trop fan des pastries anglais, sauf les scones. « I could eat scones all the day long ». Ici nous avons créé un tea-time « Chic et Choc » avec des thés fins, du clotted cream, des scones au gingembre confit et des confitures de Christine Ferber en guest star. Ça tourne, mangue, gelée de rose et datte…
Un jus bio au kiwi et à la pomme de chez Marks and Spencers
H. D. : (à nouveau) Oh my God ! C'est pas terrible ! (rires) Mais c'est certainement sain ce truc.
T. D. : C'est un cooler au kiwi de chez Marks and Spencers.
H. D. : Ah, le kiwi ! Je me souviens que dans les années soixante-dix mon père avait planté des kiwis, ça poussait de partout, y compris sur le menu !
De la jelly aux framboises
H. D. : Ah, c'est pas mal ! Mon génial pâtissier, Kirk, est écossais et utilise pas mal de recettes d'inspiration anglo-saxonnes dans ses desserts. Comme le pudding au mascarpone, aux amandes et à la truffe blanche que Pierre Hermé aurait aimé inventer !
Des jelly babies, bonbons ultra-sucrés anglais
H. D. : (Une grimace) Beurk ! Même Charlotte ne mange pas des choses comme ça ! Mais elle adore les scones, comme moi…

Adresses p.144

retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

« Des mini-financiers servis tièdes et une crème au mascarpone boostée de lemon curd donneront un peu de personnalité aux premières cerises de la saison. »

FINANCIERS CHAUDS À LA CRÈME DE CITRON, POÊLÉE DE CERISES

(6 pers.)
Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 15 mn / Cuisson : 20 mn
Repos : 4 h

- 120 g de sucre glace
- 40 g de farine
- 40 g d'amandes en poudre
- 5 blancs d'œufs
- 100 g de beurre fondu
- 200 g de mascarpone
- 2 à 3 c. à soupe de lemon curd
- 300 g de cerises bien mûres
- 2 c. à soupe de sucre

Préparez les financiers : tamisez le sucre glace avec farine et ajoutez les amandes en poudre. • Mélangez, puis incorporez tout doucement les blancs d'œufs, puis le beurre fondu. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 4 h. • Préchauffez le four à th. 6-7/200°. • Répartissez la pâte dans un moule à mini-financiers beurré et faites cuire pendant 15 mn jusqu'à ce que les financiers soient bien dorés. • Fouettez le mascarpone avec la crème fleurette, puis rajoutez le lemon curd de façon à laisser des traces jaunes dans la crème blanche. • Poêlez les cerises quelques minutes pour qu'elles rendent leur jus, saupoudrez de sucre. • Servez les financiers tièdes avec la crème froide et les cerises chaudes.

J'ai besoin d'un verre de vin sur scène. Cela participe à ma mise en condition, mon euphorie et mon bien-être.

ANNE DUCROS

Si le jazz était un vin, pour cette diva internationale, il serait soit un Sauternes, moelleux, nuancé et magique, soit un Pomerol, pourpre, sulfureux et charmeur… à partager avec ceux qu'on aime, comme la musique.

Photos **Alain Longeaud** - réalisation **Frédérique de Granvilliers**

son actu :

> Enregistrement en juin d'un album, hommage à Ella Fitzgerald, avec un Symphonic band (l'orchestre Coup de vent de la région Nord-Pas-de-Calais). Et des invités prestigieux. Sortie en octobre.

> Des concerts en France (15 mai à Bergerac - 28 mai au Trianon à Paris - 13 juin à Cheverny - etc.), en Italie (2 mai à Parme) et avec Franco Battiato pour la tournée de l'album Fleurs 2 sorti récemment. Toutes les infos sur ses concerts sur www.anneducros.com

Premier verre ?

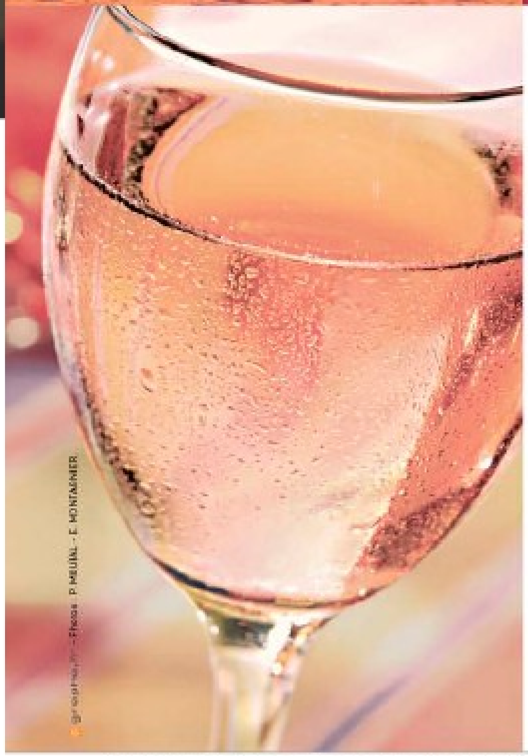
J'enfonce le clou. Ça fait cliché ch'ti (je suis de Boulogne-sur-Mer) mais ma mère me dit encore : « combien de fois, quand tu étais petite, t'ai-je surprise à finir les verres des invités »… Je n'en ai pas souvenir. En revanche, mon père a toujours sacralisé le vin. Il est très porté sur le bordeaux et collectionneur. Et dès l'adolescence, il a tenu à nous en faire savourer les nuances, à mes frères et sœurs, et moi-même. Rassurez vos lecteurs, je ne consomme du vin qu'avec délice et modération.

Vous êtes très bordeaux, donc?

Quand j'ai commencé à goûter les blancs, ça a été une révélation. Le Sauternes est un coucher de soleil, j'adore son parfum invraisemblable de banane, de fruits secs, d'épices… Il me procure un bien-être inouï, un peu comme lorsqu'on est amoureux. L'effet en arrive lentement, sans brusquerie, comme une douce invitation à la poésie… Le Yquem tout particulièrement est une symphonie, dont le champignon, botrytis cinerea, serait le chef d'orchestre. J'ai rencontré le «maestro» en question deux fois, j'attends le troisième rendez-vous avec impatience.

Certains vins «sucrés» d'Alsace doivent aussi enchanter votre palais ?

Le Gewurztraminer, bien entendu. Un vin très féminin, rond, souple, élégant. A Strasbourg, au Tire-bouchon, j'en ai dégusté avec un os à moelle coupé en



Inimitable Rosé de Provence

La lumière, les couleurs, les senteurs, les saveurs sont le reflet de l'art de vivre en Provence, terre de prédilection du rosé…

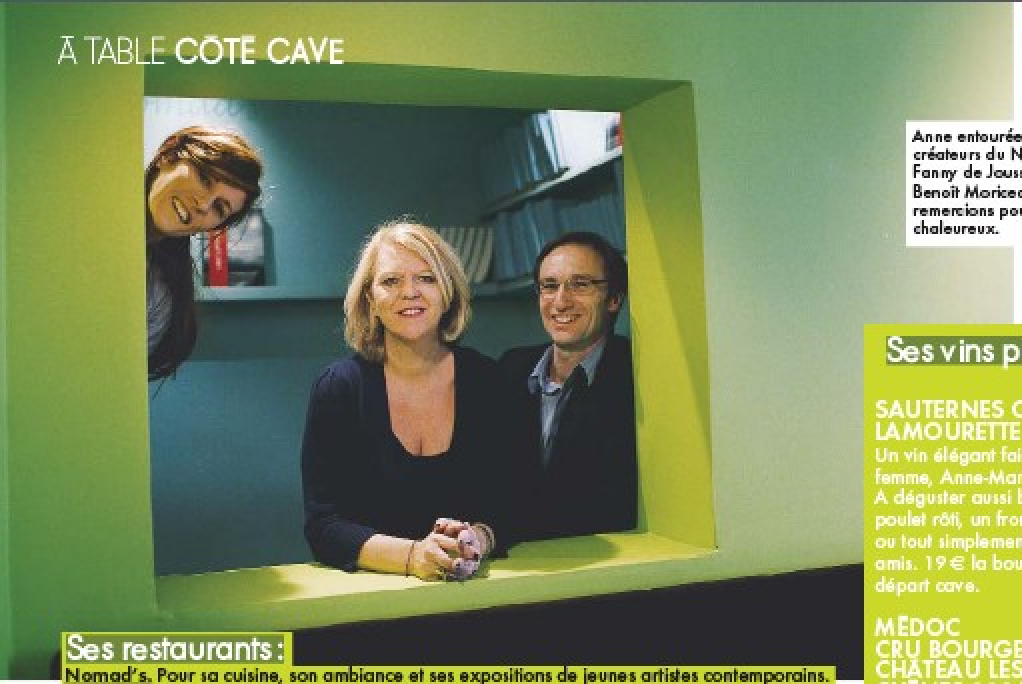
Le rosé est un art inimitable que les vignerons de l'AOC Côtes de Provence cultivent avec passion. Une robe tendre, claire et limpide, un nez délicat, sec et fruité font du rosé un instant de convivialité intense : rencontres improvisées, découverte, alliance avec les recettes provençales ou les cuisines du monde, le rosé est en phase avec l'émergence des nouveaux styles de vie.

côtes de provence

vins de provence

www.vinsdeprovence.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE. A CONSOMMER AVEC MODERATION



Anne entourée des créateurs du Nomad's, Fanny de Joussineau et Benoît Moriceau, que nous remercions pour leur accueil chaleureux.

Ses restaurants :

Nomad's. Pour sa cuisine, son ambiance et ses expositions de jeunes artistes contemporains. Et son brunch du dimanche.

Domenico. Excellente cuisine italienne. Les meilleures pizzas de Paris.

Pitchi Poï. Pour la gastronomie juive russe et polonaise, l'accueil délicieux et l'adorable terrasse.

La Fontaine Gaillon. Pour sa carte, classique mais irréprochable. Nous y fêtons notre anniversaire de rencontre chaque année.

Le Bœuf sur le toit. Brasserie sympa et soirée jazzy tous les premiers lundis du mois.

À l'étranger

Al Mazari, en Sicile. La cuisine merveilleuse de Sylvana et l'accueil de Ludovico, à la hauteur du cadre élégantissime, avec du jazz en musique de fond.

Le Domaine Saint Aubin, à La Trinité, en Martinique. Authentique manoir créole. Pour la cuisine gastronomique créative de Joëlle Rosemain (velouté d'avocat du jardin du domaine, crumble aux goyaves de la propriété et évidemment poissons à tous les modes au gré de son humeur). Divin !

deux et cuit au four… Accord inattendu mais superbe ! Le Coteaux du Layon (vin de Loire) me fait le même effet. Mais je suis rouge aussi.

Lesquels vous séduisent ?

Au déjeuner, j'adore les vins de Loire en général, frais et gouleyants comme le Brouilly, l'Anjou, le Bourgueil, des vins faciles à vivre. On peut aller ensuite le pied léger, la tête froide à un rendez-vous. Je garde pour le soir les Pomerol, les Saint-Julien, les Médoc ou les bourgognes… comme un Gevrey-Chambertin avec ma pintade aux raisins. Un régal… suivi d'une bonne nuit.

Avez-vous le temps de cuisiner ?

J'essaie… Je fais une excellente terrine de lapin à l'ail avec des frites maison, des tartes au chocolat ou aux pommes, et j'ai la chance d'avoir un compagnon sicilien qui cuisine divinement bien. Je n'avais jamais mangé de vraies pâtes avant de le rencontrer…

Renato a dû aussi vous initier aux vins italiens.

Ceux de Toscane, où je me produis souvent. Nous avons une maison en Sicile et je suis dingue du Nero d'Avola (Casale dei Biscari, entre autres), un vin charnu, très capiteux, qu'on ne boit que sur place tant la production est limitée.

Avez-vous une cave ?

L'une à Paris, l'autre au pied de l'Etna. J'achète les vins sur place en fonction de mes coups de cœur. J'offre régulièrement du vin et je suis aussi merveilleusement conseillée par un caviste.

Comme beaucoup d'artistes, buvez-vous un verre de vin avant de chanter ?

Sur la fiche où figure tout ce que je désire dans ma loge, il est inscrit deux bouteilles de vin, un bordeaux et un blanc frais comme le Pouilly fumé. Les tanins sont excellents pour les cordes vocales, mais ce que je préfère, c'est la petite euphorie que ça donne avant d'entrer sur scène.

Ses vins préférés

SAUTERNES CHÂTEAU LAMOURETTE 2003
Un vin élégant fait par une femme, Anne-Marie Léglise. À déguster aussi bien sur un poulet rôti, un fromage bleu ou tout simplement le soir entre amis. 19 € la bouteille départ cave.

MÉDOC CRU BOURGEOIS CHÂTEAU LES GRANDS CHÊNES 2006
Equilibré et harmonieux. Parfait avec un canard aux raisins et des fromages. 14,50 € la bouteille départ cave.

SAINT-JULIEN CHÂTEAU MOULIN RICHE 2004
Second vin de Château Léoville Poyferré. Exquis Saint-Julien. Millésime 2004 épuisé. Le 2006, 22 € la bouteille. En vente à la Maison Cuvelier

ALSACE GRAND CRU GEWURZTRAMINER 2007 KAEFFERKOPF CUVÉE CATHERINE
Complexe, fin, long en bouche. Idéal avec les poissons, un poulet au curry, des tartes aux fruits. 17,10 € la bouteille départ cave.

ANJOU LA NOMPAREILLE 2000 BOUVET-LADUBAY
Un Anjou rouge excellent sur des viandes rouges ou des fromages corsés, comme le roquefort. 15,35 € la bouteille départ cave.

CHABLIS PREMIER CRU LES VAUCOPINS 2007
Magnifique chardonnay sur tout le repas. 22 € La bouteille départ cave.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Adresses p. 144

BULLETIN D'ABONNEMENT

Bulletin à renvoyer sous enveloppe non affranchie à ELLE à table - Libre réponse n° 90187 - 59789 LILLE cedex 9

☐ **OUI,** je profite de mon offre exceptionnelle :
1 AN (6 numéros) de ELLE à table **pour 15€ seulement,** au lieu de ~~21€~~,
soit près de 29% de réduction
EN CADEAU le sac "spécial courses" ELLE à table.

Je règle par :
☐ Chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table.
☐ N° ____ ____ ____ ____
Date d'expiration __ __ (mois année) Signature

Voici mes coordonnées : ET 410
Nom :
Prénom :
Adresse :
Code postal
Ville :
E-mail : @
J'accepte que mon adresse e-mail soit utilisée à des fins commerciales par ELLE à table : ☐ et ses partenaires : ☐
Téléphone :

Offre valable 2 mois, exclusivement réservée à la France métropolitaine. Après enregistrement de votre règlement, vous recevrez votre 1er numéro de ELLE à table grand format dans un délai de 4 à 8 semaines et sous 4 à 6 semaines environ le sac "spécial courses" par pli séparé. Si vous n'êtes pas satisfait, nous vous rembourserons immédiatement les numéros restants à servir sur simple demande. Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs. Hachette Filipacchi Associés - 149, rue Anatole France - 92534 Levallois-Perret cedex - RCS Nanterre B 324 286 319

Simple Bordeaux, Entre-Deux-Mers, originaire des Côtes de Blaye, des Graves ou de Pessac-Léognan, le blanc sec de Bordeaux a connu une révolution salutaire. Aujourd'hui, il pavoise habillé d'élégance altière en diffusant des arômes de fleurs blanches, de genêt et d'agrumes.

photos Edouard Sicot - réalisation Michel Creignou

BORDEAUX BLANC SEC : L'AUTRE BORDEAUX

BORDEAUX CHÂTEAU REYNON 2007

L'œnologue Denis Dubourdieu attache son nom à la renaissance des bordeaux blancs. Grand vigneron, il propose un blanc « très sauvignon » au nez extravagant, qui dérive entre le pamplemousse, le bourgeon de cassis et des notes minérales. Plein, généreux et d'une maturité idéale, ce vin bien balancé s'affirme dans une grande harmonie en développant un fruité magique. En vente au domaine.
Plat : une lotte au safran.

PREMIÈRES CÔTES DE BLAYE CHÂTEAU DES TOURTES 2007 CUVÉE PRESTIGE

Ce blanc de sauvignon se fait cajoleur. Vêtu d'une robe d'un jaune doré, il séduit avec des arômes de fleurs et de fruits exotiques. Bien dans son élevage en barriques neuves, il choisit l'ampleur et la générosité, le gras et un fruité sensuel pour définir son harmonie. Ajoutons une jolie finale sur un accord joué à l'unisson sur des notes de pamplemousse et de vanille. En vente au domaine.
Plat : une barbue aux épices douces.

ENTRE-DEUX-MERS CHÂTEAU NARDIQUE LA GRAVIÈRE 2007

Une moitié de sémillon associée à 40 % de sauvignon et 10 % de muscadelle… Ménage heureux pour un vin qui illustre la vitalité de l'appellation. Le nez s'arrondit autour de notes de fleurs blanches et de pamplemousse rose. En bouche, le vin se fait ardent et gaillard. Il décrit l'ampleur, s'engage sur une voie fruitée et convainc par une finale florale marquée par une franche fraîcheur. En vente au domaine.
Plat : des maquereaux grillés.

GRAVES CHÂTEAU DE RESPIDE CALLIPYGE 2006

Sauvignon et sémillon à part égale et fermentation en barriques neuves habitent ce Graves exemplaire. Le nez foisonnant pianote les agrumes et les épices sur un accord de pain grillé. L'attaque superbe met en place un grand équilibre. Le boisé sait se faire discret, puis les saveurs ondulent et l'on déniche avec bonheur des notes de fruits exotiques et une élégante minéralité. En vente au domaine.
Plat : une bavette de veau.

BORDEAUX DOURTHE N°1 2007

Voilà 20 ans que le négociant bordelais illustre sa sensibilité du bordeaux blanc sec avec un talent sans ombre. Pas de fantaisie mais du sérieux comme en témoigne un nez franc et sincère d'agrumes et de bourgeon de cassis. Une identité très sauvignon que l'on retrouve en bouche avec une matière pleine d'allant, de fruit et de fraîcheur. En vente sur Internet.
Plat : un brochet au beurre blanc.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

« A Bordeaux, tous les vins sont bons à condition qu'ils soient rouges. » L'adage a longtemps affirmé la règle de conduite du vignoble girondin. Tenu à l'écart, le **blanc bordelais** pantouflait dans l'ordinaire d'un vin sans malice, moulu par une technique virile. Et puis les choses ont évolué, de nouvelles ambitions et les travaux des œnologues ont redonné de l'allure à « l'autre bordeaux ». Plus civilisé, avec un supplément d'âme, le blanc sec de Bordeaux n'a plus honte de sa couleur. Cépage rétif, le sauvignon a été dompté pour donner des vins plus aimables et plus courtois. Il se présente souvent seul en affirmant son caractère civilisé par des arômes de bourgeon de cassis, de genêt et d'agrumes, et une matière qui réunit amplitude, fruit et fraîcheur. Marié avec le sémillon, le vin s'arrondit et prend ses aises en ajoutant des notes florales et de fruits exotiques. Parfois, le vin est épicé d'une pointe de muscadelle, un raisin délicat qui apporte des nuances muscatées et des fragrances d'aubépine. Bien entendu, il faut ajouter la qualité du terroir et le talent du vigneron pour dénicher le plaisir. Ce monde de bordeaux vêtus de blanc s'acoquine avec jubilation avec les produits de la mer : palourdes au thym, lotte grillée, huîtres, le bonheur !

BORDEAUX CHÂTEAU LE GRAND VERDUS 2005

Blanc pimpant et fringant qui présente un nez friand qui fait la roue entre les fruits blancs et les zestes d'agrumes. Parfaitement modelé, il commence par exposer un gras et une rondeur avenante avant de laisser parler un fruité gourmand. Et il conclut sur une finale acidulée marquée par une touche d'amertume gourmande. En vente au domaine.
Plat : une sole au plat.

BORDEAUX CHÂTEAU TALBOT 2007 CAILLOU BLANC

Ce vin appartient au club très fermé des blancs du Médoc, signé par un « Cru classé ». Vinification et élevage en barriques neuves pour ce blanc exceptionnel qui exhale des notes d'agrumes et de vanille. Parfaitement équilibré, il est agile dans l'attaque, friand dans ses saveurs, tout en jouant sur la profondeur et la plénitude. La finale sur des zestes d'agrumes participe aux dithyrambes. En vente sur Internet.
Plat : une salade « folle ».

CÔTES DE BOURG CHÂTEAU MOULIN DES GRAVES 2007

Une fermentation et un élevage dans des barriques de chêne forgent le caractère de ce vin épatant. Le nez associe l'ananas et la mangue à des notes épicées pour composer un bouquet d'une grâce infinie. Le plaisir se poursuit au palais avec un blanc qui allie rondeur et fraîcheur, fruit et minéralité pour définir un bel équilibre. En vente au domaine.
Plat : une dorade cuite dans le gros sel.

SAINTE-FOY BORDEAUX CHÂTEAU HOSTENS-PICANT CUVÉE DES DEMOISELLES 2007

Vendanges « vertes » pour limiter les rendements et vinification dans des barriques neuves dénoncent l'ambition des propriétaires. Aucun doute, ce vin fait partie du peloton de tête des blancs de Bordeaux avec un très joli nez racontant les fleurs, les fruits blancs et les épices, qui séduit par une attaque profonde, son balancement, son fruité rayonnant et son parfait équilibre. En vente au domaine.
Plat : un homard grillé.

PESSAC-LÉOGNAN CHÂTEAU DE ROCHEMORIN 2006

Un grand terroir et des ambitions évidentes soulignent le caractère de ce 100 % sauvignon. Habillé d'une robe pâle à reflets verts, il enchante avec un bouquet généreux associant fleurs blanches et agrumes. Serein et confortable, il affirme une belle générosité et une grande amplitude tout en diffusant des saveurs gourmandes. En vente au domaine, par carton de 6 bouteilles.
Plat : un poulet au curry.

➔ **retrouvez toutes nos fiches vin sur www.elleatable.fr**

Adresses p. 144

Porte bouteilles métal Kitchen Bazaar.

ĒVASION

Valence

> 10 BONNES RAISONS DE LA DECOUVRIR PAGE 118

Rungis

> LE PLUS GRAND MARCHE AU MONDE FETE SES QUARANTE ANS PAGE 130

Alba Pezone

> MA TARTE AUX DIX SAVEURS PAGE 136

photo Jean-Claude Amiel

Capitale du riz rond, des tapas bien carrées et de l'architecture trapèze, la troisième ville d'Espagne nourrit des ambitions multiformes. Nos bonnes notes.

photos **Jean-Claude Amiel** - réalisation **Sandrine Giacobetti** - texte **Julien Bouré**

VALENCIA 10 À L'EXAMEN

Sur la rue des Cavaliers, la fête du Corpus Cristi porte aux nues les couleurs de la ville.

1. L'arnadi servi à La Sucursal est conforme à la réputation avant-gardiste de l'établissement.
2. Devant tant de modernité, la tradition perd parfois le fil.
3. Le palais du marquis Dos Aguas héberge un important musée de la Céramique, et non pas de la pâtisserie.

1. Indicatif futur. Apparue soudain derrière les fenêtres du taxi venant de l'aéroport, la première vision de Valence est un mirage. La cité des Arts et des Sciences, blottie dans l'ancien lit planté de la Turia (dont un mémorable débordement lui a valu d'aller couler ses jours hors de la cité), semble davantage appartenir au règne animal que monumental. Pris au hasard, le Palau de les Arts, complexe multifonction à la vague silhouette de poisson lanterne chapée de mosaïque pique-assiette. Ou encore le plus grand aquarium d'Europe, dont les coquilles côtelées dissimulent un restaurant gastronomique, le Submarino, aux lustres évoquant des essaims de méduses bioluminescentes.

2. Futurs antérieurs et participe passé. De tout temps à Valence, les projets phares devaient être pharaoniques. Remarquez l'immense place de l'Ayuntamiento au futurisme passé, la Gare centrale dont les motifs carrelés vantent la richesse du terroir valencien et l'épatante façade rococo du musée national de la Céramique, où l'écheveau de cariatides en albâtre vole la vedette aux pâtisseries finement ciselées dans le marbre. Il faut dire que les architectes locaux ont de qui tenir : la cathédrale en met plein les mirettes avec son magnifique clocher gothique laissant filtrer la lumière à travers les dentelles de pierre.

3. Culture générale. Non seulement la ville s'est dotée d'un parc culturel comprenant opéra, planétarium, aquarium, musée des Sciences, mais elle compte plusieurs instituts de premier ordre, comme l'important musée des Beaux-Arts, le musée national de la Céramique et le musée valencien d'Art moderne (IVAM) dont le restaurant gastronomique La Sucursal revisite des classiques comme l'arnadi, un légendaire gâteau de potiron.

4. Bonnes tables de multiplication. A courir deux lièvres à la fois, on risque surtout de ne rien attraper du tout. D'où le mérite de gastros étoilés comme La Sucursal, Submarino ou El Alto de Colón, qui réconcilient une clientèle attachée aux paellas de lapin avec la cuisine d'avant-garde. «Je veux que mes préparations soient immédiatement identifiables» déclare Bernd Knöller, le chef du Riff appelé au tableau d'honneur de la dernière fournée Michelin (Une-étoile). Du reste, les grands de la ville ont depuis longtemps leur rond de serviette chez ce gastrolâtre qui claquemure ses tablées entre des voiles couleur muraille, sortes d'œillères destinées •••

à retenir l'attention sur la dégustation à suivre. Le couteau de mer nappé d'une écume de roquette et de foie de volaille passe haut la main l'épreuve orale, accommodé d'un riesling naturel qui faisait queue de paon en bouche.

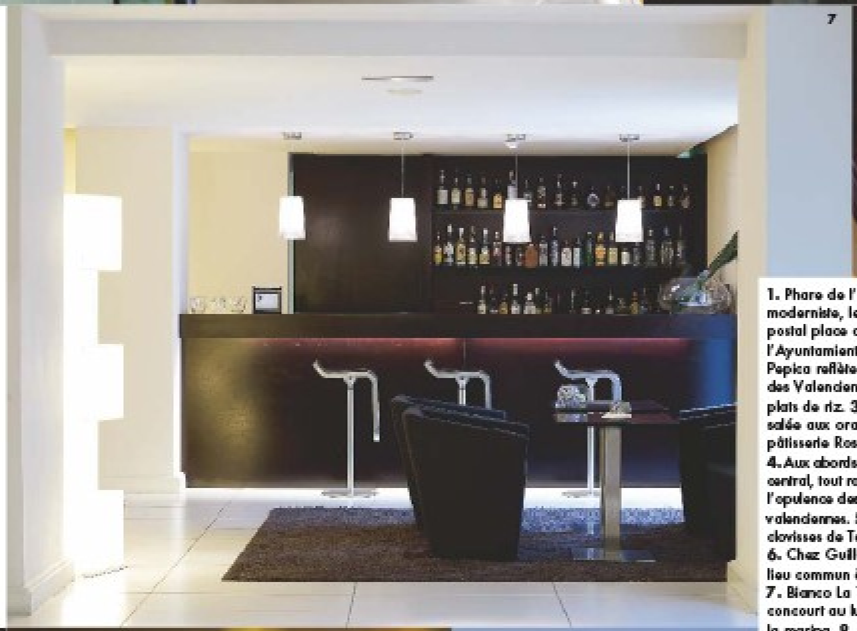
5. Agrégés de riz. Spécialité valencienne, le riz rond provient des rizières de l'Albufera, superbe lagune d'eau douce cultivée depuis le temps des royaumes arabes. C'est là, dans les environs d'El Palmar à un quart d'heure de route du Casco Antiguo (centre historique) de Valence que l'on vient goûter les meilleures paellas du pays. Si les produits de la côte (poissons et fruits de mer) et de l'intérieur des terres (fèves, haricots, navets, poules, lapins, escargots, cuisses de grenouille) font excellent ménage, les recettes locales, cuites au feu de sarment de vigne, se composent d'anguilles grasses, de safran, de haricots verts et des extraordinaires escargots de montagne (baqueta) que l'on retrouve en état d'hibernation au Marché central.

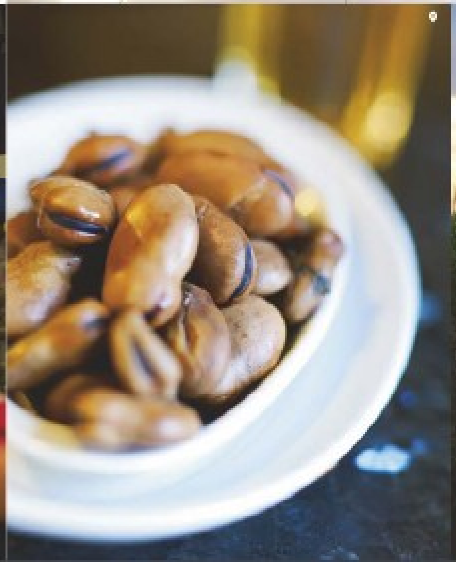
6. Pension complète à la mer. A la jonction de la plage et de la marina Juan Carlos Ier (qui devrait accueillir la prochaine America's Cup), on se réveille au bruit du ressac dans des effluves d'eau de Cologne. Passé le lobby, la carte de l'hôtel Neptuno tire la bourre à sa voisine La Pepica, l'autre grand restaurant de riz (bien que roborative, la paella du pêcheur aux langoustines, crevettes, moules et palourdes est un authentique plat de plage) autrefois fréquenté •••

PAELLA *(6 pers)*
Plat / Facile / Assez cher
Prép. : 30mn / Cuisson : 45 mn

18 langoustines
200 g de crevettes roses ou calamars surgelés
20 moules - 20 coques
2 tomates pelées et épépinées
1 gros oignon doux
2 gousses d'ail
150 g de petits pois frais
300 g de riz rond espagnol
15 cl de vin blanc
1 g de safran en filaments
huile d'olive
50 cl de bouillon de poule
bouquet garni (2 branches de thym et 1 feuille de laurier)
1 verre à liqueur d'anisette (facultatif)

Pelez et hachez l'oignon et l'ail. • Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle et faites-les dorer avec les tomates, puis les langoustines et les crevettes (ou calamars). Réservez le tout au chaud. • Dans une cocotte, faites ouvrir les moules et les coques avec le bouquet garni et le vin blanc à couvert 5 mn. Retirez du feu, filtrez le jus et mettez les coquillages avec les langoustines et les crevettes. • Faites chauffer la grande poêle de nouveau avec 2 c. à soupe d'huile et faites revenir le riz, mélangez doucement, assaisonnez, versez l'anisette, le safran et le jus filtré. Laissez cuire sur feu doux en ajoutant du bouillon au fur et à mesure pour ne pas noyer le riz. • Lorsqu'il est cuit, rectifiez l'assaisonnement, ajoutez les ingrédients réservés au chaud, mélangez et servez dans le plat.





1. Phare de l'architecture moderniste, le Palais postal place de l'Ayuntamiento. 2. La Pepica reflète la passion des Valenciens pour leurs plats de riz. 3. Quiche salée aux oranges à la pâtisserie Rosa de Jericó. 4. Aux abords du Marché central, tout rappelle l'opulence des campagnes valenciennes. 5. Les clovisses de Tasca Angel. 6. Chez Guillermo, un lieu commun à Valence. 7. Bianco La Terraza concourt au luxe de la marina. 8. On rampe devant l'hôtel Palau de la Mar. 9. Base de l'alimentation tapera, les fèves à l'étouffée. 10. Parc rizicole protégé à l'entrée de la ville, l'Albufera est à tout point de vue l'horizon des Valenciens.

par Hemingway, sur un front de mer qui se donne des airs de Miami.

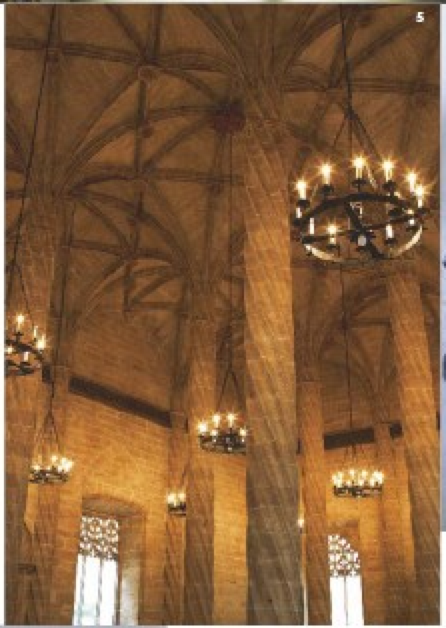
7. Des tapas de la vieille école. Mais ici, nul flambeur tonitruant débarqué en corvette flammée. L'enseigne Guillermo, que l'on trouve dans le quartier de Cabanyal à quelques encablures de la plage, affirme un caractère bien trempé : en effet, avant de devenir un tapero de luxe, comme dit la propriétaire, on y servait le vermouth et la cambuse aux loups de mer venus filer des bons mots. Un siphon d'eau de Seltz, des râteliers encombrés de beaux flacons, le bar en marbre blanc, on sent les nombreuses vies, les résurrections, la matière karmique… Amparo Madrigal filète à l'épiloir ses anchois de Cantabrique, en expliquant que l'épine dorsale doit rester jusqu'au dernier moment sur la chair comme l'os sur le jambon. Même rue, à défaut d'avoir réservé pour se restaurer dans les foudres du cellier, on dévore debout, dans la magnifique entrée aux azulejos de casa Montaña, des croquettes de morue aplaties conformément à l'usage local, des fèves vapeur et des piments doux farcis. Enfin à l'Alcazar, rendez-vous des aficionados à quelques ruades de l'arène, sachez qu'un compliment appuyé sur les crevettes à l'ail, les rougets frits ou la joue d'agneau braisée aux cives sera pris pour une incitation à vous resservir.

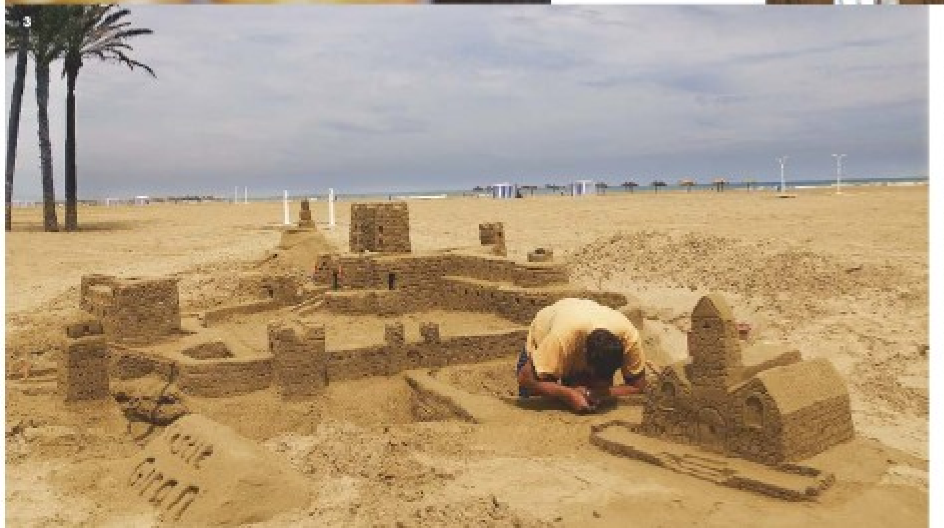
8. Pâtisserie : les identités remarquables. Le pâtissier de Rosa de Jericó est fidèle aux recettes de son grand-père léguées dans des carnets à l'écriture cursive. Petits gâteaux de patate douce (« je préfère la batata au boniato, plus ordinaire »), meringues de clémentines, pêches ou abricots compotés, pâte de coing, marrons glacés : la confiture valencienne est une tradition aussi vénérable que •••

MAGDALENAS *(12 pièces)*
Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 15 mn / Cuisson : 20 mn

275 g de farine - 12 cl d'huile d'olive
180 g de sucre et 20 g pour saupoudrer - 2 gros œufs - 1 yaourt
le zeste râpé de 1/2 citron non traité
5 c. à soupe de lait
1 c. à café de bicarbonate

Préchauffez le four à th. 6/180°. • Mélangez l'huile et le sucre, ajoutez les œufs, le yaourt, le lait et le zeste râpé du citron. Battez le tout au mixeur. • Dans un saladier, mélangez la farine et le bicarbonate et ajoutez-les à la préparation précédente. • Versez dans des moules à muffins beurrés, saupoudrez d'un peu de sucre et mettez au four 20 mn environ. La lame du couteau enfoncée dans les gâteaux doit ressortir sèche.





1. Bar Pilar, ce pilier de bar.
2. Le Marché central fait toute la lumière sur la production régionale.
3. Valence a la fièvre de bâtir, sur le roc aussi bien que sur le sable.
4. Sur la plage, ce sont les spécialités de riz qui font bouillir la marmite.
5. La lonja de Valence était un nœud important sur la route de la soie.
6. La citrouille au four, carrosse des desserts valenciens.
7. Haute gastronomie aux Altos de Colón.

NATILLAS *(4 pers.)*
Dessert / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 30 mn

4 jaunes d'œufs - 1/2 l de lait entier
100 g de sucre - 1 c. à soupe rase de Maïzena
1 gousse de vanille - cannelle en poudre
1 noix de beurre

Préchauffez le four à th. 4/120°. • Faites bouillir le lait avec la vanille fendue en deux. • Battez les jaunes d'œufs avec le sucre dans un récipient jusqu'à ce qu'ils blanchissent. • Ajoutez la Maïzena, mélangez, puis versez le lait bouillant sur le mélange jaunes-sucre en remuant pour bien délayer la Maïzena. • Otez du feu et versez dans 4 ramequins beurrés. • Déposez-les dans un plat à four rempli aux 2/3 d'eau (bain-marie) et enfournez 30 mn. La crème doit être cuite mais encore tremblotante. • Saupoudrez de cannelle et servez tiède ou froid.

l'arrop i tallaetes, tronçons de courge grillés puis marinés dans le sirop de raisin, « délicieux avec de la viande de cerf », nous tente le chef du Riff. D'ailleurs, au royaume des agrumes, les oranges sont rarement pressées, puisqu'ici on se désaltère avec la fameuse horchata de chufa, un orgeat de souchet très prisé en été. Finalement, il y a le turrón dur d'Alicante et le turrón mou de Jijona, des nougats tout simplement composés de sucre et d'amandes douces dont regorgent les champs de culture sèche de la région.

9. Marché central, un bon exposé ! On dit que les hautes colonnes torses de la Lonja, la bourse médiévale de Valence classée au patrimoine mondial de l'Unesco, symbolisaient la toute puissance du commerce de la soie. Et que ses gargouilles obscènes constituaient une mesure efficace de salubrité publique. Décidément ici, comme en face au Marché central, rien n'est gratuit. Car si ce qui est l'une des plus belles halles d'Espagne aligne autant de vitraux que la Sainte-Chapelle, c'est bien parce que votre seule chance de résister à ses étalages est encore de ne pas les remarquer. Inondées de lumière, les marchandises de la huerta valencienne (patates douces, thé sylvestre, thym du quartier populaire de La Carrasca, piments, citrouilles cuites au four, souchet d'Alboraya pour préparer la horchata) côtoient escargots de terre, jambon bellota bellota, pousse-pieds et jarres de confitures.

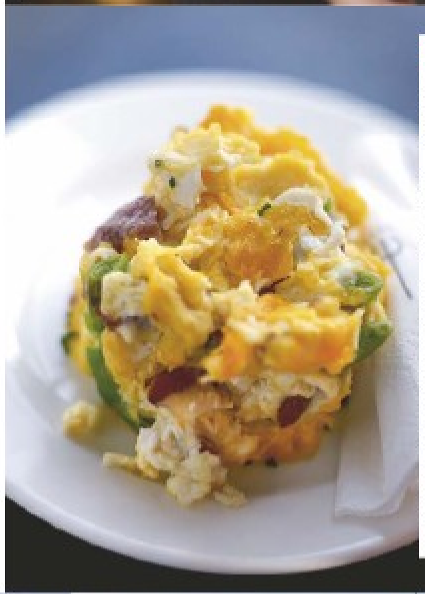
10. Récréations. Valence a beau être la capitale du Levant espagnol, c'est au coucher du soleil que la cité se réveille. Principal port d'embarquement pour Ibiza, on peut aussi bien tirer une bordée sur la rue des Cavaliers, où l'on imagine sans peine galoper les hidalgos à morion, rapière et bottes rebrassées.

1

5

6

7



REVUELTO POIVRON JAMBON

(4 pers.) Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 10 mn / Cuisson : 7 à 8 mn

8 œufs extra-frais
1 oignon haché - 1/2 gousse d'ail
1 poivron vert pelé et épépiné
1 tranche de jambon serrano
1 pincée de paprika fumé (pimenton)
1 pincée de piment de Cayenne
1 c. à soupe d'huile d'olive

Dans une poêle, faites revenir l'oignon et le poivron coupés en dés dans 1 c. à soupe d'huile sur feu moyen, 7 à 8 mn. • Ajoutez l'ail écrasé, le paprika et le piment, salez et poivrez. • Battez légèrement les œufs dans un bol, salez et poivrez et versez-les dans la poêle, en les retournant constamment avec une spatule . • Ajoutez le jambon coupé en dés, mélangez bien et servez aussitôt avec des tranches de pain dorées.

PIQUILLOS FARCIS *(6 pers.)*

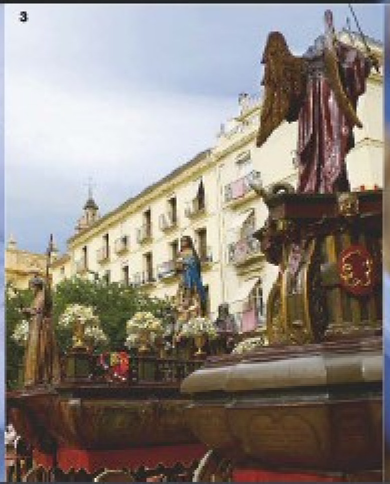
Plat / Facile / Bon marché
Prép. : 15 mn / Cuisson : 25 mn

500 g de morue dessalée la veille
1 boîte de pimientos del piquillos (poivrons)
1 oignon - 1 gousse d'ail hachée
piment d'Espelette - 1 jaune d'œuf
farine - 4 c. à soupe de chapelure

Coupez la morue et plongez-la 10 mn dans une casserole d'eau frémissante. • Egouttez-la et ôtez les arêtes et la peau. • Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé, ajoutez la morue et l'ail, mélangez bien 5 mn, couvrez et laissez cuire 10 mn sur feu doux. • Ajoutez le piment. Réduisez le tout en purée. • Préparez 3 bols dans lesquels vous mettrez la farine, le jaune d'œuf battu et la chapelure. • Egouttez les pimientos, farcissez-les, passez-les dans la farine, le jaune d'œuf et la chapelure. • Faites-les dorer sur toutes les faces dans une poêle à feu très doux. Servez tiède en tapas.

1. Les meringues se portent bien chez Rosa de Jericó **2.** Le chèvre frais de Mahora, une spécialité castillane au Marché central. **3.** Chars allégoriques pendant la Fête-Dieu. **4.** L'escargot baqueta caracole en tête des ingrédients les plus appréciés pour la paella. **5.** Le bar Johnny Maracas dans la rue des Cavaliers, voie royale des nuits valenciennes. **6.** Tortillas tous azimuts le matin au Tridente. **7.** Submarino nous plonge dans les abysses de la grande cuisine locale. **8.** Le staff du Riff décide collégialement de ce qui sera servi pendant le service.

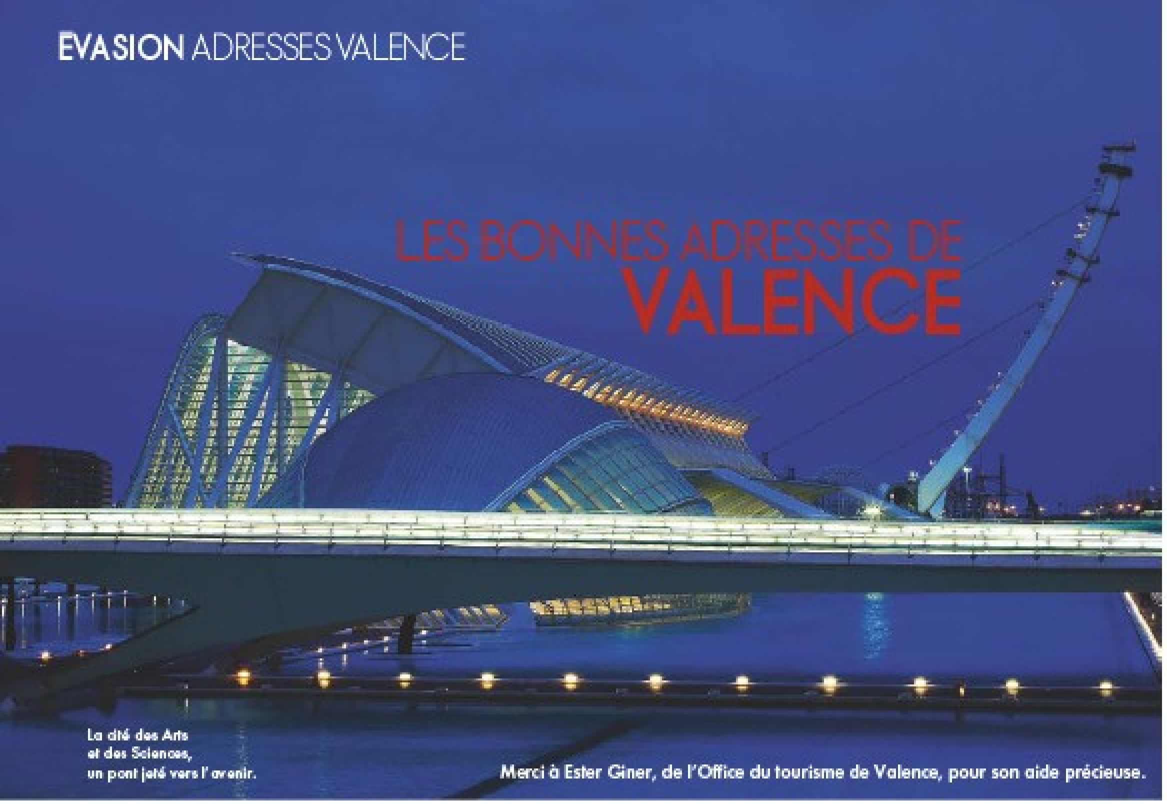
2


3

4

➔ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

8



LES BONNES ADRESSES DE VALENCE

La cité des Arts et des Sciences, un pont jeté vers l'avenir.

Merci à Ester Giner, de l'Office du tourisme de Valence, pour son aide précieuse.

où dormir

Casco Antiguo

> Ad Hoc
4, carrer Boix, tél. 963 913 667.
www.adhochoteles.com
Malgré son penchant pour le gigantisme, le bon goût valencien s'exerce aussi bien dans l'intimité des logis. En témoigne le charme rustique de l'hôtel Ad Hoc, loti dans une maison de maître restaurée de manière à révéler la belle structure en briques plates. Les amateurs apprécieront l'intimisme du restaurant n'accueillant qu'une vingtaine de couverts. Chambre dotée d'une terrasse moyennant un petit supplément, où l'on jouit d'un beau quartier déchu qui n'est pas sans évoquer La Havane. Chambre double autour de 100 €.

> Palau de la Mar
14, carrer Navarro Reverter, tél. 963 162 884.
www.hospes.es
Deux splendides demeures du XIXe siècle composent le cadre de cet hôtel-boutique design disposant de belles chambres en attique. Sa cour intérieure en teck est une oasis de calme à deux pas de l'agitation. Spa. Chambre double autour de 160 €.

Plage

> El Neptuno
2, paseo de Neptuno, tél. 963 567 777.
www.hotelneptunovalencia.com
Première d'une longue enfilade sur le front de mer, cette auberge au décor chaleureux signé du designer Andrés Alfaro Hoffmann dispose de belles chambres avec vue sur la Méditerranée. Au rez-de-chaussée, le restaurant El Tridente est l'un des plus réputés de la ville pour goûter aux spécialités de riz valenciennes. Sirotez un cocktail dans les coussins en terrasse avant de flâner sur la promenade de mer. Difficile alors de ne pas se croire à Miami Beach. Chambre double autour de 130 €.

Où manger

Casco Antiguo

> La Sucursal – Ivam
118, carrer Guillem de Castro, tél. 963 746 665. www.ivam.es
Le restaurant gastronomique (un macaron au Michelin) du musée valencien d'Art contemporain prend des libertés avec le répertoire classique de la cuisine valencienne. Possibilité de coupler visite du musée et dégustation dans cet « ovni » de la restauration locale (sur réservation seulement).

> El Rall
2, carrer Tundidores (entre Lonja et Pl. Negrito), tél. 963 922 090.
En soirée, la terrasse de cet établissement situé sur une minuscule placette tout près de la rue des Cavaliers est l'étape idéale pour savourer une bonne paella.

> La Riuà
27, carrer Mar, tél. 963 914 571.
www.lariua.com
On vous le concède, l'endroit sent un peu le piège à touristes. Mais ne vous y trompez pas, car si le décor ne détonnerait pas rue de la Huchette, ici le riz au four réconcilie efficacement les produits de terre (pois chiches, pommes de terre, boudin, côtes de porc, escargots) aux fruits de mer. Très central.

Eixample/ Cité des Arts et des Sciences

> El Alto de Colón
Au premier étage du Mercado Colón, 19, carrer Jorge Juan, tél. 963 530 900.
Si vous poussez la balade jusqu'au Mercado Colón, ce sera avant tout pour admirer sa façade en céramique élevée à la gloire du terroir valencien, et pour vous attabler au premier étage sous les lambris de son restaurant étoilé.

> Riff
18, carrer Conde Altea, tél. 963 335 353.
Le chef cuisinier d'origine allemande Bernd Knöller a créé tout spécialement ce « gourmeetingpoint » pour partager son enthousiasme à l'endroit de la bonne bouche valencienne. Aménagée par l'architecte du Neptuno, la salle compte un système de voilages isolant le gourmet avec son assiette, dans laquelle il trouvera cuissons à basse température, émulsion de roquette et écumes de foie de volaille échouées sur ces récifs (Riff en allemand) des derniers courants gastronomiques.

> Submarino
Dans l'Oceanogràfic, camino de las Moreras s/n, tél. 961 975 565.
www.cac.es
Variation sur le thème marin dans ce sous-sol du parc aquatique l'Oceanogràfic : lustres médusants, menus « scaphandrier » et « aquarium » composent le cadre de cette table de la plus belle eau (cent couverts, uniquement sur réservation) animée par Vincente Torres, qui a fait la réputation de La Sucursal. Lors de notre passage, la saison était à la crevette de Denia au caramel de crustacé et son écume d'ail doux, et au foie braisé au gel d'amande amère.

> Vertical
Dans l'hôtel Confortel Aqua, 19, carrer Luis García Berlanga, tél. 963 303 800.
Cet établissement mérite d'être mentionné pour sa vue spectaculaire sur la cité des Arts et des Sciences. Il a reçu sa première étoile au Guide rouge.

Plage

> La Pepica
6-8, paseo Neptuno, sur la playa de Levante, tél. 963 710 366.
www.lapepica.com
Les restaurants de riz du front de mer sont à Valence ce que les grandes brasseries sont à Paris. On vient à cette ancienne cabane de pêcheur, refaite en dur dans les années 50, pour se faire servir par des gaillards mis en blanc une cuisine fringante et cuissée, appréciée déjà en son temps par un jeune journaliste nommé Hemingway. Demandez l'excellente paella « pepica », dont les gambas et les langoustines ont été préalablement décortiquées. La légende veut que la paternité de la recette en revienne au peintre Joaquim Sodolla, qui aurait refusé de s'escrimer avec les crustacés...

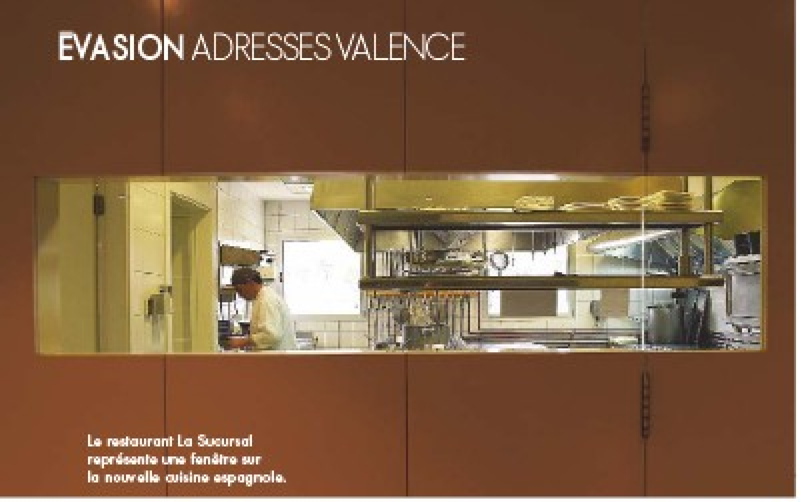
> Azul
9, marina Real Juan Carlos I, Dársena Deportiva (zone Nord) local, tél. 608 681 056.
Bocadillos (sandwichs) et cocktails au menu de cette agréable terrasse jouxtant les modules de l'America's Cup.

Environs

> Ca Pepico
1, carrer Mediterráneo, à Meliana, tél. 961 491 346.
Cet excellent bar à tapas nous a été chaudement recommandé par Bernd Knöller, le chef du restaurant Riff.

Vieille de 170 ans, Casa Montaña est précieuse comme un bibelot d'étagère.

Photos J. C. Amiel.



Le restaurant La Sucursal représente une fenêtre sur la nouvelle cuisine espagnole.

> Casa Carmina
4, carrer Embarcadero, dans le quartier d'El Saler, tél. 961 830 254.
Une cuisine raffinée et inspirée du terroir à quelques encablures du parc de l'Albufera.

Et les tapas ?

Casco Antiguo

> Bar Pilar
13, carrer Moro Zeit, tél. 963 910 497.
Sans aucun doute le plus « beau » tapero de Valence, avec son mur marqueté de céramiques roses et noires, ses chaises alignées comme dans un dancing argentin et son zinc centenaire jonché d'écorces de fèves. Allez-y à l'heure espagnole avaler une assiette de patatas bravas ou un pepito (pain bagnat passé en friture) avec un petit blanc galicien. Dessert dans la petite boulangerie sur le trottoir d'en face, qui fabrique panes quemados et traditionnelles mounas à l'anisette.

> Taberna Alkazar
11, carrer Mossén Femades, tél. 963 529 575.
Prise d'assaut les jours de combat par les passionnés de tauromachie, les serveurs y toréent lestement la corrida des matadors avec des assiettes de gambas frétillant dans l'ail, des plats de tripes mijotées et des citrouilles cuites au four…

> Tasca Angel
1, carrer Purisima, tél. 963 917 835.
Un petit tapero confidentiel comme on les aime, à deux pas du Marché central… Gambas à l'ail, sardines à la plancha, couteaux de mer bien fermes et minuscules clovisses tout simplement assaisonnées de tomates et d'oignons.

Cabanyal

> Bodega Montaña
69, carrer José Benlliure, tél. 963 672 314.
www.emilianobodega.com
L'impression de pénétrer dans un saloon par la porte battante ne s'estompe qu'après avoir parcouru la longue, longue liste de tapas de cette vénérable bodega de quartier reprise par un authentique passionné. Sommelier accompli, Emiliano Garcia accueille ses clients parmi les foudres en forme d'ogive de l'ancien chai, l'endroit rêvé pour se faire conseiller un flacon sur une liste longue comme un jour sans pain. Ceux qui viennent sans réservation dégusteront debout une coupe de cava, de Laderas gouleyant ou de champanet (une spécialité apéritive composée d'alcool de raisin et de soda) avec des salaisons ibériques et des amandes douces.

> Casa Guillermo : le roi de l'anchois
26, carrer José Benlliure, tél. 963 673 825
www.elreydelaanchoa.com
Les poissonniers français ont tendance à râler après leurs camarades espagnols, qui les privent des meilleures prises en les payant rubis sur l'ongle. On comprend pourquoi en dégustant les anchois de Cantabrique préparés par Amparo Madrigal, introuvables de l'autre côté des Pyrénées. La clientèle de ce quartier populaire n'hésite d'ailleurs pas à débourser 12 € la demi-douzaine de filets désarêtés à la main et servis dans l'huile d'olive.

Environs

> Taberna La Malquerida
53, carrer Polo y Peyrolón.
Un lieu populaire à l'allégresse furieusement communicative dans ce quartier impersonnel. Beaucoup d'ambiance le soir.

Achats et gourmandises

Casco Antiguo

> Mercado central
Plaza del Mercado
Tous les produits de la région (et du pays) se trouvent dans cette halle grandiose. Allez voir les escargots de montagne baqueta, que l'on sèche pour les forcer à hiberner avant de les réveiller dans l'eau tiède. Plus loin, la chufa (souchet) de l'Alboraya servira à la fabrication de l'horchata (bien laver 250 g de chufas et tremper 24 h ; essorer, puis piler en ajoutant 1 litre d'eau, laisser macérer pendant 3 h, passer à la passoire et enfin mélanger à 200 g de sucre). Chez Dulces y Caramelos (échoppe 252), Brian vend des gâteaux secs à l'anis et au zeste d'orange, des tourtes à la citrouille et des petits chaussons de pisto. Il flanque un petit herboriste nanti de petits sachets de thé sylvestre et de thym du quartier populaire de La Carrasca…

> Horchateria Santa Catalina et Horchateria El Siglo
Respectivement aux 6 et 11, plaza Santa Catalina.
Rafraîchissement favori des Valenciens, la douce horchata de chufa se consomme dans ces deux enseignes. On savourera également en terrasse un granité au citron ou encore un cornet de churros ou de buñuelos.

Eixample

> Tienda Riff
14, carrer Almirante Cadarso, tél. 963 161 146.
Une sélection de bons produits dans les dépendances du restaurant de Bernd Knöller. Quelques vins au verre et plateaux de fromages, vinaigre à la pulpe de tomate, confiture de poire vanillée, etc.

> Rosa de Jericó
12, carrer Hernán Cortés, tél. 963 524 545.
Cette adresse fondée en 1890 offre un condensé du riche répertoire pâtissier de la région.

> Trufas Martínez
12, carrer Uzafa, tél. 963 516 289.
www.trufasmartinez.com
Cet artisan chocolatier est connu dans toute la ville pour ses truffes glacées emballées dans de ravissantes boîtes. Il faut dire qu'il fabrique même son propre chocolat de couverture.

où boire un verre

Casco Antiguo

> Rue Caballeros
De nombreux bars ont investi les édifices historiques de cette prestigieuse artère médiévale. Johnny Maracas (au numéro 39) ouvre tard la nuit pour abreuver les salseros de mojitos et de Cuba libre. La pharmacie centenaire Sant Jaume (51, Caballeros) ne sert plus que des remontants fort alcoolisés.

Cité des Arts et des Sciences

> L'Umbracle
Evoquant la carcasse d'un cétacé préhistorique envahie par une houle de plantes grimpantes, cette promenade de la cité des Arts et des Sciences abrite également un bar de toute beauté.

Plage

> Bianco la Terraza
Port America's Cup, Edificio Veles e Vents, tél. 963 448 244. www.elaltocatering.com
Le bar du restaurant huppé Mar de Bamboo jouit d'une vue imprenable sur la marina.

Visites

Casco Antiguo

> Instituto Valenciano de Arte Moderno (Ivam)
118, carrer Guillem de Castro.
Nombreuses expositions. www.ivam.es
Le grand institut d'art contemporain, qui possède un important fond du sculpteur Julio Gonzalez, s'est fendu d'un « projet d'ampliation » dont l'élément le plus spectaculaire sera une enceinte filtrant les coups de vent et de soleil…

> Museo de Bellas Artes
9, carrer San Pio V, tél. 963 693 088.
Magnifique pinacothèque où figurent des œuvres lumineuses de Ribalta, un autoportrait de Vélasquez, une salle entière dédiée à Goya…

> Museo nacional de Cerámica
2, carrer Poeta Querol, tél. 963 516 392.
www.mnceramica.mcu.es
Collection de céramiques, du paléolithique à Picasso…

> Plaza Redonda
Cette petite place vaut le détour pour ses merceries recouvertes d'azulejos. Certaines femmes viennent encore le jeudi et le vendredi filer au crochet.

Environs

> Balade en barque dans la réserve naturelle de l'Albufera.
Au départ du village d'El Palmar.
47, carrer Caudete, 46012 El Palmar, tél. 666 672 974.
Robert San Canuto Stevens connaît sur le bout des doigts la faune et les cultures maraîchères de cette lagune où le riz est cultivé depuis la présence arabo-musulmane.

Pour appeler
Pour joindre Valence, composer le 0034, suivi du numéro de votre correspondant.

Comment y aller
Un vol quotidien au départ de Paris-Orly via la compagnie low cost Clickair (www.clickair.com). A partir de 70 € l'aller-retour.

Où se renseigner
Toutes les infos sur www.turisvalencia.com

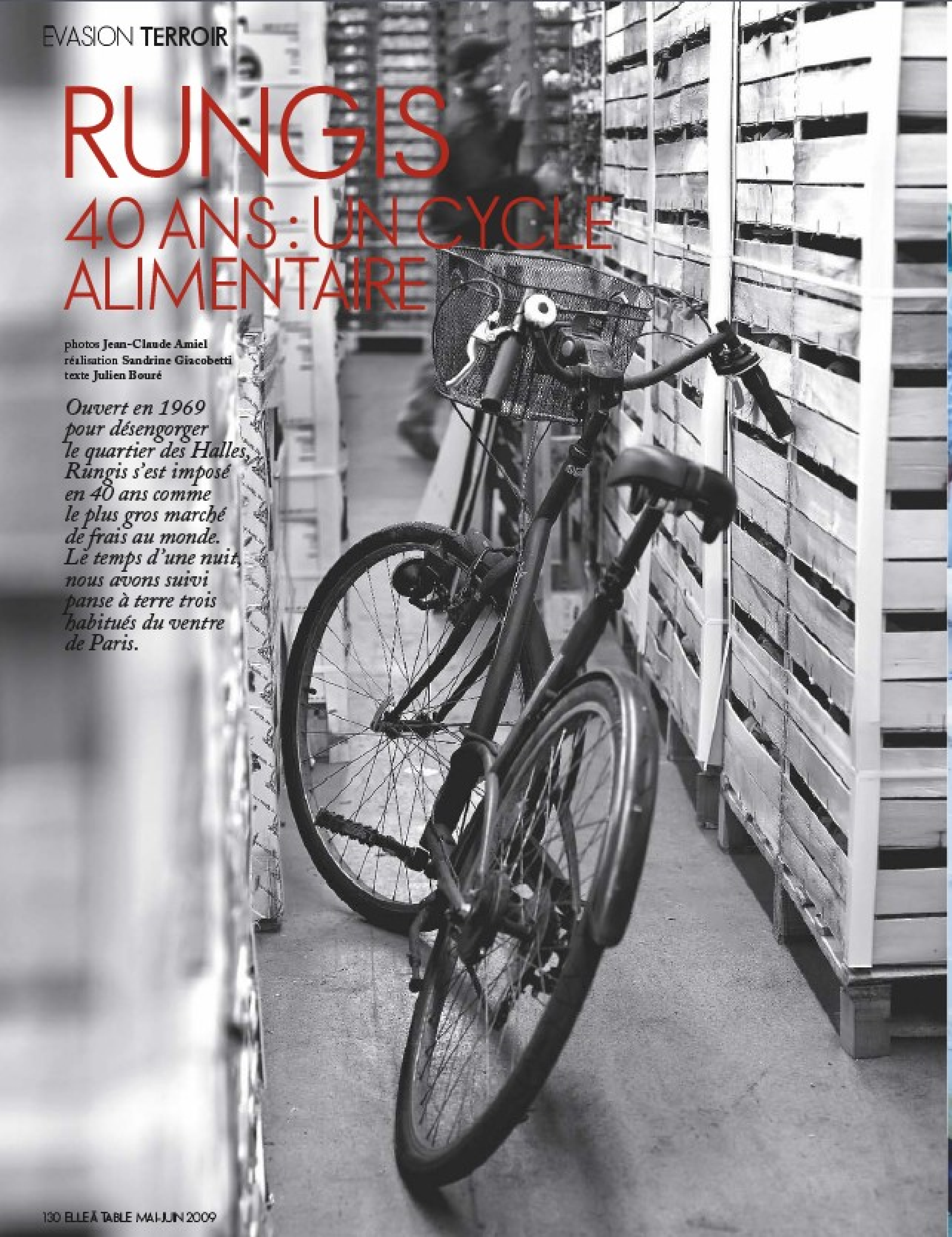
A lire
Le Guide du routard Catalogne 2009, éd. Hachette.

Photos J. C. Amiel

RUNGIS
40 ANS : UN CYCLE ALIMENTAIRE

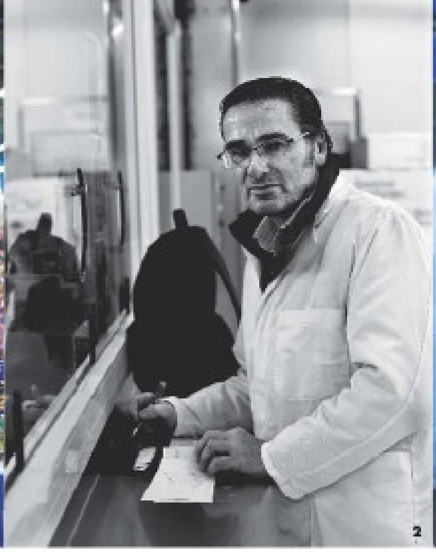
photos **Jean-Claude Amiel**
réalisation **Sandrine Giacobetti**
texte **Julien Bouré**

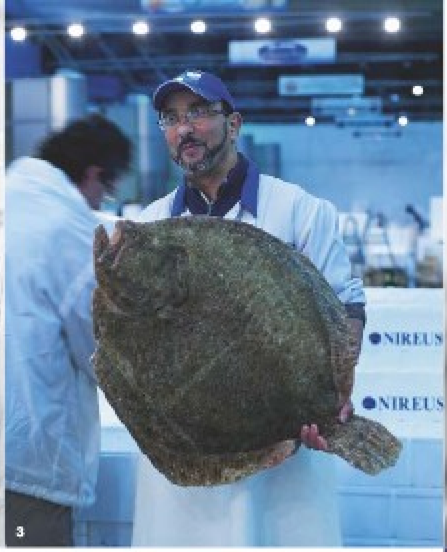
Ouvert en 1969 pour désengorger le quartier des Halles, Rungis s'est imposé en 40 ans comme le plus gros marché de frais au monde. Le temps d'une nuit, nous avons suivi panse à terre trois habitués du ventre de Paris.



Page de gauche.
Le bidou est encore le moyen le plus rapide pour parcourir les neuf immenses pavillons de fruits et légumes.
Ci-contre.
Un groupe de touristes hollandais immortalisent des rostres d'espadon au pavillon de la marée. Depuis mars 2005, Rungis est ouvert aux visites guidées.

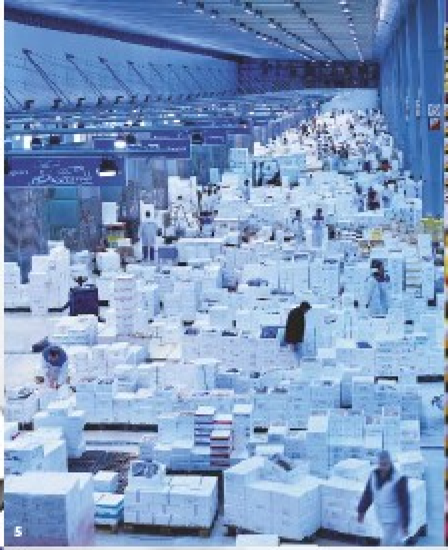
1


2



3

4


5

6

Certes, Paris a perdu de son lustre gastronomique. Envieuse de l'excellence tokyoïte, moins gonflée que Londres et quelque peu ringardisée par la nouvelle cuisine espagnole, elle n'est déjà plus la capitale en titre des fines bouches globalisées. Mais ce que personne ne peut lui contester, c'est qu'elle ait le plus gros ventre de la terre. Imposant abdomen baraqué de 19 pavillons et d'une quinzaine d'entrepôts, par où transitent chaque année plus d'un million et demi de tonnes de produits alimentaires, le Marché d'intérêt national de Rungis a de quoi estomaquer. Oubliez la vision romantique des anciennes Halles, avec ses carreaux débordant comme une lame de fond des douze pavillons Baltard, son fourmillement graissé à l'huile de coude et ses harengères jasant à gorge déployée. Voici une ville aux portes de la ville, dotée d'un péage autoroutier, d'une gare ferroviaire, d'une caserne de pompiers, d'une dizaine de PMU, de sa feuille de chou locale, de ses hangars en enfilade pris dans le ballet des poids lourds. Pour Antoine d'Agostino, ancien des Halles, passé des fruits et légumes au négoce du vin, Rungis a peut-être plus de reins, mais assurément moins de gueule: «C'était l'attraction nocturne pour les gens de théâtre et du cinéma. Les Jean Marais, les Sami Frey venaient faire la nuit au célèbre Pied de Cochon devant un salé aux lentilles ou une soupe gratinée à l'oignon.» Aujourd'hui, Rungis aussi est à la mode, à la différence que ce sont les tour-opérateurs qui y confluent dès le potron-minet, avec visites guidées comme sur la tour Eiffel ou aux pyramides de Gizeh. Hollywood vient faire du repérage, et la maison Hermès y a organisé une garden-party.

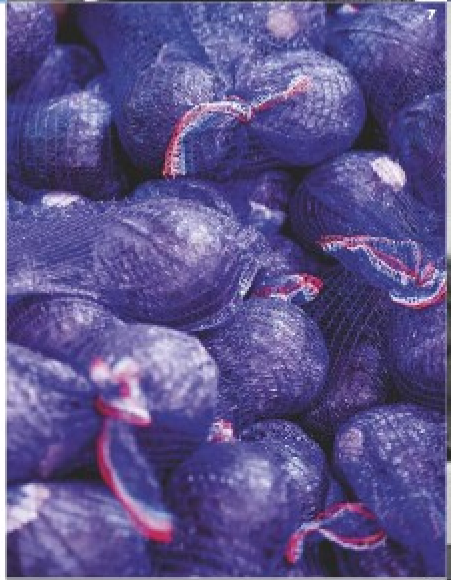
Hollywood vient faire du repérage et la maison Hermès y a organisé une garden-party

Pêche au gros. «Au pavillon des mareyeurs, du temps des Halles, il n'y avait pas de chaîne du froid, la poiscaille voyageait dans la glace. Maintenant, elle arrive palettisée en semi-remorques réfrigérés, lesquels sont vidés en 20 minutes sur les quais de plain-pied.» Serge Gioia, poissonnier dans le 17e arrondissement, fréquente les travées de Rungis depuis qu'elles existent. «Ce pavillon, c'est peut-être le premier port de France. Mais le bâtiment était initialement prévu pour accueillir des fleurs et il s'est avéré non conforme. Il a donc été refait à neuf et certains mandataires n'ont pas pu suivre les loyers.» D'une centaine il y a vingt ans, les grossistes ne sont plus que vingt à se partager un marché de plus en plus resserré: «Les gens ne consomment plus qu'exceptionnellement du poisson et privilégient des articles nobles comme la sole ou le dos de cabillaud. Jadis, on nourrissait sa famille avec du merlu ou de la morue. Les bourriches partaient avec 40 kg d'excédents, la sole était tellement surexploitée qu'on en faisait de la farine pour les étables.» Les mandataires ont également cessé de se spécialiser, et tous vendent désormais crustacés, coquilles, poissons d'eau douce ou salaisons (haddock, filets de morue, clipper...). Il faut donc fureter, remarquer les beaux pageots chez Reynaud, la chevrette d'Oléron de Gilles&Co, le magnifique turbot exposé par Blanc, qui vend en exclusivité les huîtres Gillardeau.

A la faveur de la crise, on voit aussi réapparaître des marchandises que l'Espagne et l'Italie achetaient au prix fort en criée, comme les langoustines et les anchois. L'activité décroît à partir de 3h du matin, à 5h le marché est vide. Fermeture dimanche et lundi... Vous saurez que le poisson est rarement frais au restaurant en tout début de semaine.

Les huiles végétales. A Rungis, les transactions se font encore de gré à gré. Le respect de la parole donnée relève de la loi non écrite, dont l'infraction fait immédiatement de vous un intouchable. Acheteur de fruits et légumes pour les Halles Gâtines à Paris 20e, le Palais du Fruit à Levallois-Perret et quatre autres magasins en région parisienne, Eric Stefanski est le digne représentant de cette société qui cultive la rouerie et

1. Aux fruits et légumes, on a le diable au corps.
2. Le poissonnier Serge Gioia est un affranchi du pavillon de la marée.
3. Les turbots de gros calibre se font rares.
4. Crustacés, coquilles, salaisons... Les mareyeurs endossent souvent plusieurs casquettes.
5. Premier port de France.
6. Pour continuer de prospérer, Rungis table sur la diversité.
7. Tout est bon pour attirer l'acheteur dans ses filets.
8. Ici, les marchés se font encore de gré à gré.
9. A l'Océane, on conditionne spécifiquement le poisson pour la restauration japonaise.
10. Le poids moyen des caisses de fruits a diminué depuis l'époque des Halles, pour ne pas esquinter la marchandise.
11. Le boucher Yves-Marie le Bourdonnec vient surtout à Rungis pour le coup d'œil.

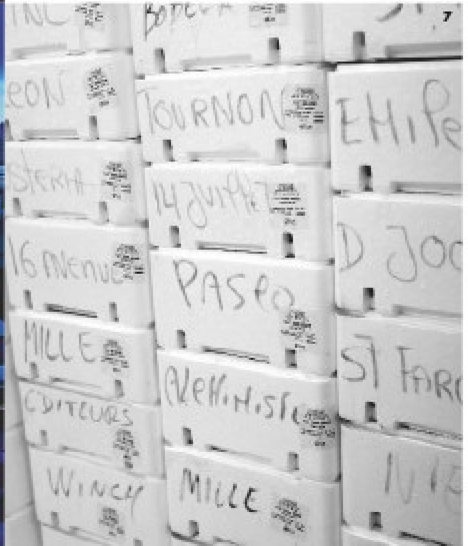

7

8

9

10

11



la gouaille ancien modèle, mais itou une passion du produit. « La plupart de mes clients pensent que la saison des fraises tombe en juillet-août, alors que le top du terroir, c'est avril-mai. Visemoi ces gariguettes, on en trouve des dizaines de différentes ici, sanguines, fruitées, acides, rustiques… Reste à choisir les meilleures. » Il s'arrête face à un lot d'asperges blanches charnues, passe chez Marcelette acheter des morilles fraîches, qui doivent être « généreusement alvéolées et sèches à la queue. Si elles sont jaunies, c'est qu'elles ont pris l'eau. »

Les gariguettes, on en trouve des dizaines de différentes à Rungis

Au pavillon des maraîchers franciliens, il négocie ferme des salades de plein champ et des tomates de jardin, change encore une fois d'édifice, s'émerveille face à des tomates tunisiennes : « tu vois le sable dessus ? On sent que c'est rustique, la grappe est un peu fanée, mais le fruit tient bien sur le pédoncule. Elles ont été irriguées avec de l'eau salée, c'est de la première bourre ; le problème, c'est que les clients jugent avant tout à l'aspect et préféreront des tomates rondes, brillantes et légèrement côtelées… Il y a tout ici, je dois sélectionner la perle rare mais toujours penser aux habitudes de ma clientèle, jongler entre le luxe et le promotionnel. »

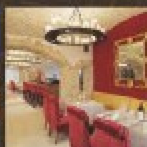
1. Ancien marchand de fruits et légumes, d'Agostino s'est rangé dans le vin.
2. Ambiance chauffée à blanc au Saint-Hubert.
3. Les transporteurs électriques ont pris la relève des forts des Halles…
4. …mais on se décarcasse autant que les anciens.
5. Eric Stefanski, un des derniers cow-boys chez les acheteurs de fruits et légumes.
6. Les camions sont déchargés en 20 mn chrono !
7. L'Océane livre du poisson conditionné dans toute la région parisienne.

Quartiers de viande. C'est au vieux pavillon des volailles, voué à disparaître sous les coups de boutoir de la réglementation européenne, que l'on retrouve un peu de l'ambiance du quartier Saint-Eustache, lequel alignait les meilleures brasseries des Halles. Il faut venir à 5 heures sous la structure en fonte du Saint-Hubert pour voir le roulis des chevillards en galurin et tablier blanc ensanglanté, décompressant au zinc devant un petit noir (ou un petit blanc).

« Généralement, les bouchers se disputent aux aurores le bœuf de qualité, puis se détendent à la volaille, où il y a beaucoup plus de choix. Je viens y prendre des volatiles marrants, du coucou de Rennes ou de la géline de Touraine. » Yves-Marie Le Bourdonnec, peut-être le meilleur boucher de Paris, déclare ne se rendre à Rungis qu'une fois par semaine : « Le gros de mes approvisionnements, c'est du direct avec des regroupements d'éleveurs. Je viens plutôt chercher ici des choses originales et trop chères pour des étalages lambda. Un de mes mandataires ne fait par exemple que de la simmental, une vache en provenance d'Autriche ou d'Allemagne, qui donne des viandes très persillées avec du gras qui s'insère bien dans les muscles. » Yves-Marie s'est fait une spécialité des trains de côtes rassis plus de 30 jours, dont les parures fossilisées dissimulent une viande confite dans la graisse, très goûteuse mais diminuée de moitié en volume.

Il trouve également à Rungis de la black angus d'Aberdeen, une petite vache noire au persillé très léger qu'il travaille de même en longue maturation. « Faites saisir dans la cocotte en rajoutant une noisette de beurre pour la nourrir, vous verrez, c'est meilleur que du bœuf de Kobe ! » Au rayon triperie, où l'on désosse les têtes de veaux pour les rouler comme des chaussettes, il se prend quelques rognons de veau français « pas trop foncés et au gras bien ferme. J'ai mis au point un snack de luxe pour Yannick Alleno à l'hôtel Meurice. Le New York Times l'a qualifié de meilleur hamburger du monde. C'est du cœur de contre-filet que je coupe au couteau et auquel je rajoute un peu de gras de rognon de veau ou de panoufle, la noix de graisse qui joint les bavettes à la cuisse. On moule et ça fait un burger extraordinaire. »

Adresses p. 144



RESTAURANT

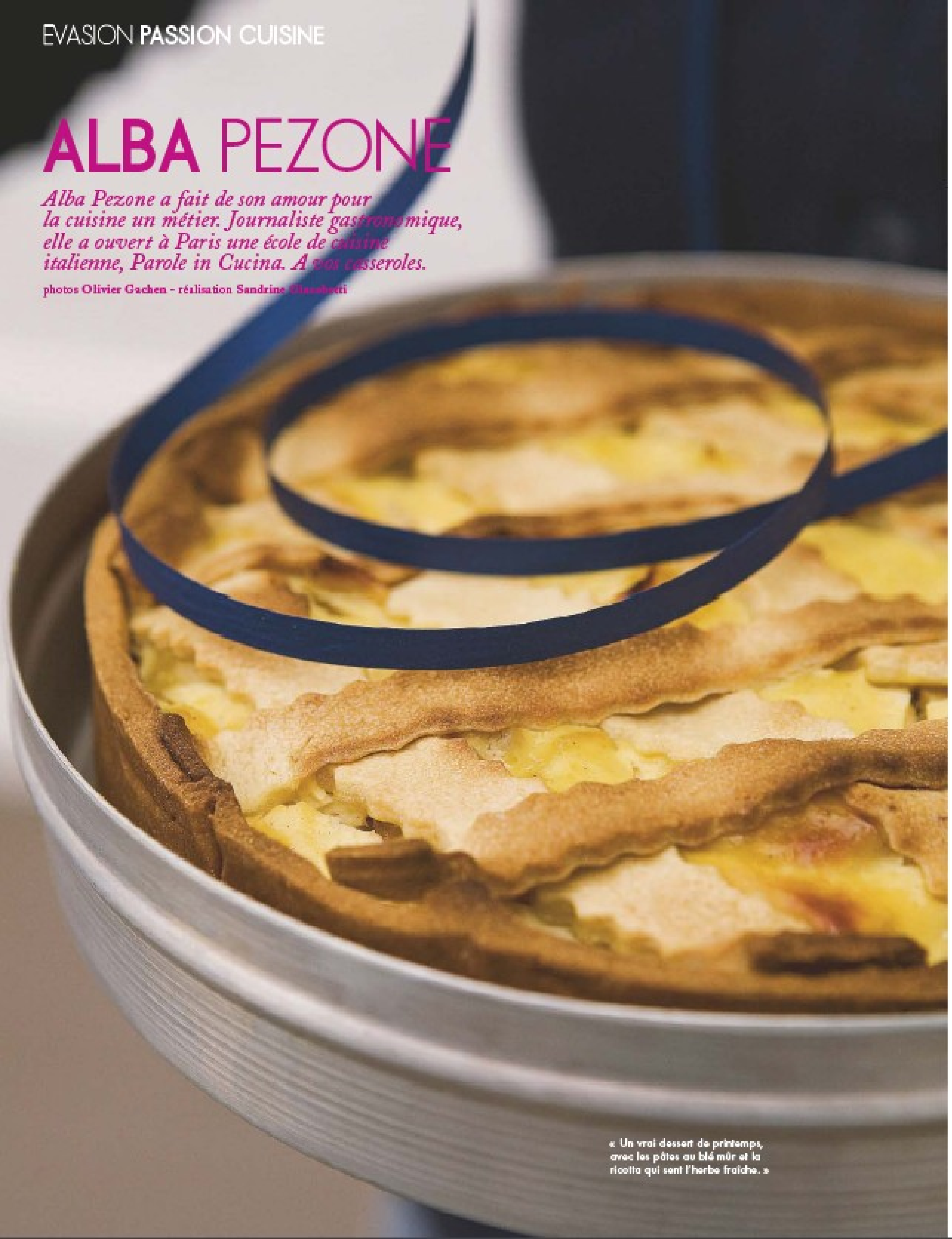
Wine Vault

Le joyau oeno-gastronomique de la Croatie dans l'ambiance sublime du luxueux hôtel boutique Monte Mulini.

Le restaurant Wine Vault propose à ses convives une expérience gastronomique axée sur l'œnologie et mariant cuisine traditionnelle française à une carte des vins riche de plus de 550 sortes issues de Croatie et du reste du monde. Prenez part à une aventure culinaire et savourez la beauté des petits chefs d'oeuvre servis dans une ambiance vouée au plaisir hédoniste, un restaurant haute cuisine qui prétend à juste titre devenir une icône de la scène gourmet croate.

Hotel Monte Mulini

Rovinj | Croatie
tel. +385 (0)52 636 000
montemulini@maistra.hr
www.maistra.com



ALBA PEZONE

Alba Pezone a fait de son amour pour la cuisine un métier. Journaliste gastronomique, elle a ouvert à Paris une école de cuisine italienne, Parole in Cucina. A vos casseroles.

photos Olivier Gachen - réalisation Sandrine Giacobetti

« Un vrai dessert de printemps, avec les pâtes au blé mûr et la ricotta qui sent l'herbe fraîche. »

Avec cette douceur, servez...

Un verre de limoncello bien frais ou un café.

MA TARTE AUX 10 INGRÉDIENTS *(10-12 pers.)*

Dessert / Facile / Bon marché

Prép. : 30 mn / Repos : 1 h 30 mn / Cuisson : 1 h 15 mn

1 moule rond à charnière de Ø 24 cm, h. 2-3 cm

Pour la pâte sablée

500 g de farine - 2 œufs bio ou de plein air
200 g de sucre semoule
250 g de beurre de baratte

10 ingrédients

150 g de taglionis
50 cl de lait frais entier
le zeste de 1/2 orange non traitée
1 pincée de vanille en poudre
80 g de sucre - 2 jaunes d'œufs bio
250 g de ricotta - 2 pincées de cannelle
50 g de fruits confits (cèdre, orange, courge, melon...) - eau de fleur d'oranger

Préparez la pâte sablée : dans un saladier, travaillez rapidement le beurre avec 1 pincée de sel et le sucre. Ajoutez les œufs un à un, puis la farine. Pétrissez à pleines mains. • Dès que la pâte ne colle plus ni aux mains ni au plan de travail, arrêtez de pétrir. Mettez-la en boule, enveloppez-la dans un film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur au moins 1 h. • Beurrez le moule à charnière et réservez-le au réfrigérateur. • Préparez la garniture : dans une casserole, portez le lait à ébullition avec le zeste, la vanille, 1 c. à café de sucre. • Versez les taglionis et laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que les pâtes aient absorbé presque tout le lait : pour une fois, elles ne doivent pas être al dente mais « crémeuses et fondantes » ! Laissez refroidir. • Etalez les 2/3 de la pâte assez finement et garnissez-en le moule en réalisant un bord de 3-4 cm. Piquez le fond avec une fourchette et remettez au réfrigérateur 1/2 h. • Avec le reste de pâte, confectionnez de larges lanières festonnées qui serviront à décorer la tarte. Réservez-les au réfrigérateur. • Dans un saladier, assouplissez la ricotta au fouet (tamisez-la si elle est granuleuse). Incorporez dans l'ordre : le sucre restant, les jaunes d'œufs, la cannelle et la fleur d'oranger, ajoutez délicatement les pâtes. Si la farce est trop compacte, ajoutez le blanc de l'œuf. • Préchauffez le four à th. 6-7/200°. Versez la farce sur le fond de tarte, en restant un peu en dessous du bord du moule. • Décorez avec les lanières festonnées en réalisant un grillage. • Egalisez le pourtour et faites cuire pendant 45 mn à 1 h : la farce doit être prise et la pâte dorée. Laissez la tarte refroidir complètement avant de la démouler. Saupoudrez de sucre glace et dégustez.

à table + Cette tarte se déguste tiède ou se réchauffe si elle a été faite à l'avance.

Les trucs d'Alba

1 Vous pouvez préparer la pâte sablée la veille et la conserver au réfrigérateur, ou même la congeler.

2 La quantité d'eau de fleur d'oranger dépend de votre goût et de l'intensité de l'essence. N'oubliez pas que pendant la cuisson une partie de l'arôme se volatilise !

3 Elle se conserve facilement 3 à 4 jours : dégustez-la le lendemain de sa préparation car, avec cette attente, son goût s'améliore !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

Adresses p. 144

toutes les recettes d'Alba Pezone sont sur www.elleatable.fr

ELLE à table PASSIONS

10EME ANNIVERSAIRE
LA SÉLECTION DES **10 BEST**

Les bouilloires Dirt Devil, intelligentes sans fil, thés, cafés, toujours à la température idéale

Thermostat intelligent qui permet un réglage de la température de chauffe de 30° à 100°C. Maintien de l'eau à la température souhaitée (par paliers de 5°). Graduation facile à lire du niveau d'eau. Capacité 2 litres. Bol chromé avec graduation, poignée thermoplastique isolante. Socle amovible pivotant 360° et range cordon.

Fond inox poli résistance cachée. Puissance 2300 W. Garantie 2 ans. Fabrication allemande.

Bouilloire transparente (Réf. LAJ05T252) 59,95 €
Bouilloire inox (Réf. LAJ05T078) 75 € au lieu de ~~89 €~~

La yaourtière Petra, un yaourt au goût unique

Prépare 6 pots en 5 heures avec 1 litre de lait et un yaourt, sans additif ni conservateur. Couvercle transparent muni d'un indicateur de temps pour mémoriser l'heure de fin de fermentation.

24,5 x 16 x 11,5 cm. 230 V, chaque pot a une contenance de 170 ml, témoin lumineux de mise sous tension. Fabrication allemande, garantie 2 ans.

Yaourtière électrique (Réf. LAJ05T045) 39,90 €
6 pots supplémentaires (Réf. LAJ05T045L) 19,90 €

L'essoreuse à salade Oxo

Une simple pression sur le piston central permet d'éliminer l'eau en un instant. Le panier peut servir de passoire et le bol de saladier.

Passe au lave-vaisselle, Base antidérapante, Frein pour stopper l'essorage. Couvercle hermétique livrée avec un couvercle de conservation supplémentaire. Ø 26,5 cm x H.18 cm.

Essoreuse à salade (Réf. LAJ05E372) 34,90 € au lieu de ~~39,90 €~~

OFFRE SPÉCIALE

La nouvelle centrifugeuse Siméo,

Avec son tube d'alimentation extra-large, elle vous permet d'utiliser des fruits et des légumes entiers sans les éplucher ni les couper. Le bac à pulpe amovible se retire à tout instant pour une utilisation en continu. Et son tamis à mailles ultra-fines, pourvu de 5 lames rotatives qui garantissent une extraction parfaite du jus, est idéal pour des préparations en grande quantité. 2 vitesses pour une parfaite adaptation aux aliments, 16 000 tours/minute pour les aliments durs et 14 000 tours/minute pour les aliments mous.

Marque Siméo. Corps finition inox brossé, ABS et polycarbonate. Bac à pulpe de 2 l, verseur à jus équipé d'un séparateur de mousse de 0,7 l. Moteur asynchrone fiable et silencieux. Accessoires amovibles compatibles avec le lave-vaisselle. Pieds antidérapants. Puissance 700 W - 230 V. Dim. 40 x 21,8 x H. 42,3 cm. Garantie 2 ans.

Centrifugeuse maxi performances (Réf. LAJ05T428) 98,90 €
dont 0,50 € d'éco-participation

Siméo
OFFRE SPÉCIALE
POUR 1€ DE PLUS, NOUS VOUS OFFRONS LE PRESSE-AGRUMES
CENTRIFUGEUSE MAXI PERFORMANCES + PRESSE-AGRUMES
(Réf. LAJ05T430) **à 99,90 €**
au lieu de ~~128,80 €~~ dont 1 € d'éco-participation

Le presse-agrumes Siméo, des vitamines à volonté !

Grâce à ce presse-agrumes, réalisez de délicieux jus d'agrumes. Avec son démarrage automatique par pression sur le cône, un spécifique pour les petits agrumes : citrons, mandarines,... et un spécifique pour les gros agrumes : oranges, pamplemousses, placez simplement votre verre en dessous du bec verseur et le jus s'écoule directement dedans. Une propreté optimale grâce à son système anti-gouttes, le reste de jus ne coule plus.

Marque Siméo. Finition inox brossé. Couvercle anti-poussière, logement range-cordon. Filtre inox à mailles fines pour retenir la pulpe. Accessoires amovibles et lavables au lave-vaisselle. Pieds antidérapants. Puissance 85 W - 230 V. Dim. 15 x 17 x H. 25 cm. Garantie 2 ans.

Presse-agrumes inox (Réf. LAJ05T429) 29,90 €
dont 0,50 € d'éco-participation

Le set de 6 saladiers Present Time, du plus petit au plus grand

Mélamine, Ø de 12 à 30 cm. Passent au lave-vaisselle, 6 coloris assortis : vert, vert foncé, marron, bleu, rouge et rose.

6 saladiers (Réf. LAJ05E262) 34,90 € au lieu de ~~45 €~~

OFFRE SPÉCIALE

Le Siphon Espumas Mastrad, l'accessoire des pros

Il permet de réaliser en un tour de main des préparations chaudes, froides, salées ou sucrées, de réussir les « espumas », ces fameuses mousses légères et aérées sans crème fraîche et sans œuf, à base de purées, de coulis, de fruits, de poissons, des sauces et des crèmes, et bien sûr l'incontournable chantilly « maison »...

Marque Mastrad. Corps aluminium. Réservoir 0,5 l. Livré avec 1 cartouche + 1 brosse de nettoyage + 2 embouts de décoration. Les cartouches sont en acier 100 % recyclable.

Siphon 0,5 l (Réf. LAJ05T273) 76,50 € au lieu de ~~89,90 €~~
Boîte 10 cartouches (Réf. LAJ05T274) 7,50 €

Le lot de 4 verrines Mastrad

Idéales pour vos préparations salées ou sucrées, froides ou chaudes !

En verre borosilicate double paroi isotherme pour maintenir la température de vos préparations froides ou chaudes. Ø 6 cm, contenance 60 ml. S'utilisent aussi en tasses à café. Passent au lave-vaisselle.

4 verrines (Réf. LAJ05T384) 15 € les 4

OFFRE SPÉCIALE
POUR L'ACHAT D'1 SIPHON + 10 CARTOUCHES + 4 VERRINES NOUS VOUS OFFRONS LE LIVRE «MOUSSES» D'UNE VALEUR DE 9,90 €
(Réf. LAJ05T432) **99 €**

Le livre Mousses Mastrad

L'indispensable pour devenir un véritable professionnel des mousses : ce livre contient un mode d'emploi de siphon et une trentaine de recettes de mousses chaudes ou froides, sucrées ou salées à présenter dans de jolies verrines, pour épater tous vos invités !

62 pages. **Livre Mousses (Réf. LAJ05T431) 9,90 €**

Les 4 cercles à pâtisserie, soignez vos présentations salées et sucrées

Inox brossé et inox, 2 cercles Ø 7,5 cm et 1 poussoir + 2 cercles Ø 10 cm et 1 poussoir. Parfaits pour les mousses, les tartares, les gelées, les gâteaux à base de génoise.

4 cercles à pâtisserie (Réf. LAJ05T287) 29,90 €

Les verres Mépra, incassables

Polycarbonate incassable. H. 10 x Ø 9 cm. 33 cl. Passent au lave-vaisselle et au micro-ondes. Fabrication italienne. 6 couleurs assorties.

6 verres (Réf. LAJ05E231) 29,90 €

10EME ANNIVERSAIRE
3 FAÇONS DE COMMANDER
TÉLÉPHONE : de 9h à 19h sauf le samedi de 10h à 18h
N° Indigo 0 825 08 40 04
DE L'ÉTRANGER : 00 33 2 47 31 25 75
Paiement par CB uniquement.
COURRIER : Bon à retourner à : Boutique ELLE-PASSIONS 37932 TOURS Cedex 9, avec votre règlement, libellé à l'ordre d'ECEP.
INTERNET : www.ellepassions.com

ELLE à table PASSIONS

BON DE COMMANDE

N° de client : ⊔⊔⊔⊔⊔⊔
Nom :
Prénom :
Adresse :
Ville :
Code postal : ⊔⊔⊔⊔⊔
Tél :
Email :

☐ Oui, je désire profiter de l'offre ELLE-PASSIONS et je commande :

Produit	Références	Qté	Prix unitaire	Prix total
Essoreuse à salade	LAJ05E372		34,90 €	€
Yaourtière électrique	LAJ05T045		39,90 €	€
6 pots supplémentaires	LAJ05T045L		19,90 €	€
Bouilloire transparente	LAJ05T252		59,95 €	€
Bouilloire inox	LAJ05T078		75 €	€
6 verres	LAJ05E231		29,90 €	€
6 saladiers	LAJ05E262		34,90 €	€
Centrifugeuse maxi performances	LAJ05T428		98,90 €	€
Presse-agrumes	LAJ05T429		29,90 €	€
Centrifugeuse maxi performances + Presse-agrumes	LAJ05T430		~~128,80 €~~ 99,90 €	€
4 cercles à pâtisserie	LAJ05T287		29,90 €	€
Siphon 0,5 l	LAJ05T273		76,50 €	€
Boîte 10 cartouches	LAJ05T274		7,50 €	€
4 verrines	LAJ05T384		15 €	€
Livre «Mousses»	LAJ05T431		9,90 €	€
Siphon + 10 cartouches + 4 verrines + livre «Mousses» offert	LAJ05T432		~~108,90 €~~ 99,00 €	€
Boîte fiche recette plastique	LAJ05EC008C		11,90 €	€
6 intercalaires (boîte recette)	LAJ05EC0400		5 €	€
200 étuis (boîte recette)	LAJ05EC0300		7 €	€
1 boîte fiche recette + 200 étuis + 6 intercalaires	LAJ05EC008C		~~23,90 €~~ 20,90 €	€
Verrine billes céramique	LAJ05T299		14,90 €	€
Frais d'envoi (Dom-Tom et étranger - frais d'envoi sur demande)				+7,50 €
	Total en euros			€

Offre valable jusqu'au 30/07/2009
Délai de livraison : 15 jours

Je joins mon règlement *(libellé à l'ordre d'ECEP)* :
☐ Chèque bancaire ou postal ☐ CB ☐ Mandat lettre
N° CB : ⊔⊔⊔⊔ ⊔⊔⊔⊔ ⊔⊔⊔⊔ ⊔⊔⊔⊔
Date de validité : ⊔⊔ ⊔⊔ Clé de contrôle : ⊔⊔⊔
(3 chiffres au dos de la CB)

☐ Ma commande atteint 75 €, je paye en 3 fois, sans frais et vous autorise à débiter ma carte bancaire.

Le 1er tiers (majoré des frais d'envoi) est prélevé le jour de l'envoi de la marchandise et les deux autres mensualités les deux mois suivants.

Signature :

OFFRE SPÉCIALE
1 boîte + 200 étuis + 6 intercalaires
20,90 € ~~23,90 €~~

Verrine de billes céramique pour cuire à blanc les fonds de tartes.
Résistant à 280 °C, 300 gr pour une tarte de Ø 28 cm.
(Réf. LAJ05T299) 14,90 €

Afin de mieux vous connaître : Etes-vous abonné(e) ☐ oui ☐ non
Date de naissance : ⊔⊔ ⊔⊔ ⊔⊔⊔⊔

Siège social : ECEP, 149, rue Anatole-France, 92 592 Levallois-Perret Cedex

Design graphique : de.ell / Photos non contractuelles

FÊTEZ LES **10 ANS** DE ELLE À TABLE

Gagnez plus de **20 000 € d'ustensiles de cuisine** pour réaliser vos plus beaux gâteaux avec

ELLE à table PASSIONS

www.ellepassions.com

1. ScrapCooking : 20 cupcakes, 27 €
2. Mastrad : 40 rouleaux à pâtisserie, 25 €, 40 moules à cake, 17 €, 40 gants flexibles, 20 €
3. Editions de La Martinière : 75 livres «Les Meilleurs Crumbles», 9,90 €
4. Editions Larousse : 40 «La Petite Bibliothèque pâtissière», 20,90 €
5. KitchenAid : 5 robots Artisan, 569 €
6. Singer : 14 centrifugeuses avec blender en verre, 109,75 €
7. Habitat : 75 spatules, 4 € et 75 moules, 10 €
8. Incidence : 25 balances fuchsia, 32,38 €

➔ Inscrivez-vous vite sur **www.elleatable.fr** à la rubrique concours, ou sur **le site mobile** en envoyant **EAT** par SMS au 31900 * (sms non surtaxé) ou par **SMS,** en envoyant **gateau** au 71122 * (0,50 €/envoi + prix d'un sms - 2 sms maxi)

1. WMF : 20 pinceaux, 19,90 €, 20 cuillères à doser, 43,90 €, 20 lèche-plats, 17,90 € et 20 fouets à billes, 34,90 €
2. De Buyer : 92 mesures graduées, 1 L en Inox, 21,70 €
3. Guy Degrenne : 15 fouets, 11,90 €, 15 lèche-plats, 4,90 €, 15 culs-de-poule, 58 € et leurs 2 anses clipsables, 29 €, 15 rouleaux en bambou, 15,90 €, 15 moules à charnière, 28 cm, 17,90 €, 15 poches à douilles, 19,90 €
4. La Chaise Longue : 16 coffrets de 6 assiettes Pompadour, 26 cm, 49,90 € et 16 coffrets de 6 assiettes à dessert, 24,90 €
5. Kenwood : 5 robots multifonctions, 500 €
6. Hachette Livre : 30 livres «Les Arômes du chocolat», 25 €
7. Incidence : 25 balances noires, 32,38 €

Photo, L. Beurdeley. Réalisation, S. Hué. / Photos non contractuelles, prix à titre indicatif.

Extrait de règlement : Jeu gratuit sans obligation d'achat, du 07/05/09 au 02/07/09, ouvert à toute personne physique résidant en France métropolitaine et en Corse, hors DOM-TOM et Principauté de Monaco. 167 gagnants déterminés par tirage au sort. Un lot par gagnant. Règlement déposé chez Me Montané, huissier de justice à Toulouse. Les frais de connexion engagés pour la participation au présent jeu-concours seront remboursés sur simple demande formulée auprès de la société Lagardère Active Digital «Jeu-Concours Gâteaux», 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret, au plus tard le 02/10/09 et accompagnée d'une copie de la ou des facture(s) justificative(s) ainsi que des informations suivantes : dates, heures et durées de connexion sur le site Internet et Internet mobile. Le remboursement sera effectué sur la base d'une communication locale au tarif réduit, pour une durée qui ne saurait être supérieure à dix minutes. Ce remboursement ne concerne que les participants qui ne disposent pas d'un abonnement à Internet d'une durée illimitée. Remboursement sur la base forfaitaire de 1 € (2 SMS remboursés) pour la participation SMS en joignant un RIB, la copie de la facture détaillée de l'opérateur ou le ticket de caisse pour les cartes prépayées. Loi du 06/01/78 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant, qui, sauf opposition de votre part, pourront être utilisées par Lagardère Active Digital à des fins de prospection commerciale et/ou communiquées à des organismes extérieurs. Ce droit peut être exercé en écrivant à l'adresse citée ci-dessus. (* SMS+)

Oliviers&Co® Exquises mises en bouche au goût de la Mer

Quand le meilleur de la mer s'offre à la créativité de quatre grands chefs, on ne peut que se réjouir du plaisir inouï pour les papilles qui naît de cette rencontre exceptionnelle. Pari tenu par Oliviers&Co® qui nous comble avec ses 4 recettes au parfum de la Méditerranée, présentées en verrines de 100 g : Thon aux olives vertes (6,50€), Sardines aux tomates séchées (6,50€), Oursin au safran (7,50€) et Anchois au miel et aux câpres (6,50€). Points de vente sur www.oliviers-co.com

Bonne Maman Retrouvez la Semoule au lait à la Vanille de votre enfance. Les incontournables de nos souvenirs gourmands se (re)découvrent chaque jour avec Bonne Maman réunissant plaisir et bienfaits. En effet, cuisinée à partir d'ingrédients naturels, sans arômes artificiels, sans additifs et sans conservateurs, la nouvelle Semoule au lait à la Vanille naturelle Bonne Maman égaye nos déjeuners, goûters et dîners. Avec 8 nouvelles références, la marque au savoir faire unique régale petits et grands. Dans les grandes et moyennes surfaces au prix indicatif de 1,99€, 4 pots/100 g. Infos sur www.www.bonne-maman.com

Avec Suzi Wan, provoquez vos sens ! Nouveau site Internet.
A l'occasion du nouvel an chinois, le 26 janvier dernier, Suzi Wan a créé l'événement avec le lancement d'un nouveau site Internet interactif. Vous êtes ainsi invitée à vivre une expérience culinaire autour des sens. En un clic, plongez dans l'univers exotique de l'Asie à travers diverses activités ludiques et sensorielles. De nombreuses idées recettes simples à réaliser et plein d'astuces sont disponibles afin d'accompagner chaque internaute dans la préparation de délicieux plats. A visiter d'urgence ! www.suziwan.fr

Lagostina La Collezione Rossa : une innovation mondiale

La marque révolutionne le marché des ustensiles culinaires avec la création d'un Inox rouge breveté Steel & Color® complété de la technologie Tri-Ply intégrale. Avec sa qualité irréprochable, son revêtement résiste jusqu'à deux fois plus à l'abrasion que l'Inox traditionnel, sans aucun risque de décoloration, même à très haute température, sa parfaite résistance thermique prévient le risque d'oxydation au contact de la flamme. La technologie Tri-Ply offre une diffusion de la chaleur parfaitement uniforme du fond de l'ustensile jusqu'au bord, pour une maîtrise de la cuisson excellente, ainsi qu'une solidité optimale grâce aux trois couches Inox-Alu-Inox prévenant les risques de déformation. Prix indicatifs Collezione Rossa, poêle, ø : 24 cm, 145€, ø : 26 cm, 155€. Marmite, ø : 22 cm, 230€, ø : 24 cm, 250€. Set Pastaïola « marmite, passoire, couvercle », ø : 22 cm, 340€. Toutes les infos au 0 811 888 818 et sur www.lagostina.com

Rians Délicat yaourts au lait de chèvre Douceur vanille

Savourez un moment de pure gourmandise et tout en légèreté en découvrant l'alliance du lait de chèvre frais à la saveur subtile, à peine identifiable, avec la vanille reine des douceurs. Très facile à digérer, la nature de ses protéines et de ses matières grasses se prête à une bonne assimilation pour tous et particulièrement ceux qui sont sensibles au lait de vache. Un plaisir exquis, une fraîcheur inimitable et une onctuosité unique en font un yaourt vraiment différent et surprenant. Disponibles au rayon frais des grandes et moyennes surfaces, au prix indicatif de 1,60€ les 2 yaourts de 120 g. Plus d'infos sur www.laitdechevre.com

ELLE à table

Président d'honneur Daniel Filipacchi
Direction de la rédaction Sandrine Giacobetti
Rédaction en chef Sandrine Giacobetti
Direction de la création Yves Goube
Direction artistique Virginie Demachy
Secrétariat de rédaction Hélène Mallein
1re Secrétaire de rédaction
Assistante de rédaction Hélène Mörch-Bernard
Collaboration : Josette Thelot (maquette)
Pasco Defloris (SR) - Natacha Arnoult - Michèle Barrière - Julien Bouré - Michel Creignou - Trish Deseine - Clotilde Dusoulier - Frédérique de Granvilliers - Marie Leteuré - Véronique Liégeois - Claude Malbec - Dominique Malet - Emmanuelle Robin
Rédaction en chef technique Didier Fretel
Photothèque Sylvie Garnier
Promotion Relations Extérieures Carole Prud'homme
Label Claude Horhanessian Gandillon, Directrice
Marketing Direct Sandrine Mascle, Directrice
Charlotte Bouché, assistée de Céline Péronnet
Diffusion Antoine Boiron, Directeur des ventes
L. Félix-Faure - N. Sacher
Rédaction 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. 01 41 34 66 87 Fax. 01 41 34 67 10.
E-mail : courrierelleatable@hfp.fr
Lagardère Active International
Directeur général Jean de Boisdeffre
Fabrizio Lo Cicero, Directeur délégué
Bernard Seux, Directeur opérations réseaux
Mathilde de Noes, Responsable syndication
Cristina Romero, Responsable productions

Publicité : Lagardère Publicité
31, rue du Colisée, 75008 Paris.
Constance Benqué, Présidente
Philippe Pignol, Directeur Général
Séverine Boutry, Directrice Commerciale
Sophie Rougeot, Directrice de publicité
Samira Djelti, Assistante de publicité (tél. 01 53 96 33 43)
Nathalie Felix-Cuellar - Stéphanie Van Troeyen - Sophie Goussu
Fabrice Guillemain - Sophie Lefèvre-Tantet - Delphine Minor
Emmanuelle Hermant - Jeanne Paillet - Sandrine Tusseau

ELLE à table est édité par Hachette Filipacchi Associés, SNC au capital de 78300€.
Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex.
Associés : Hachette Filipacchi Presse, Publications France Monde
Directeur Général des publications : Bruno Lesouëf
Directeur Général des rédactions : Christian de Villeneuve
Directeur de la publication : Bruno Lesouëf
Editeur : Philippe Khyr
Directrice déléguée : Valérie Meyer-Cazeaux

Les marques ELLE® et A TABLE™ sont la propriété de Hachette Filipacchi Presse. Hachette Filipacchi Associés est une filiale de Hachette Filipacchi Médias SAS.

Président du directoire : Didier Quillot

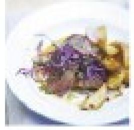
Tous droits de reproduction réservés. Pré-presse : Hafiba. Imprimé en Italie/Printed in Italia. (Union européenne) par Rotogal, Bernardo Bruno - Italie. Dépôt légal : 2e trimestre 2009. © par Hachette Filipacchi Associés. ISSN 1293-5948. Commission paritaire : 0309 K 79796.

cim 2008
OJD PRESSE PAYANTE 2008
Audience mesurée par AUDIPRESSE

ISSN : 1293-5948
La reproduction, même partielle, des articles et illustrations parus dans ELLE à table est interdite. ELLE à table décline toute responsabilité pour les documents reçus. Les manuscrits non insérés ne sont pas rendus. Les indications de marques et les adresses qui figurent dans les pages rédactionnelles de ce numéro sont données à titre d'information sans aucun but publicitaire. Les prix peuvent être soumis à de légères variations.

ABONNEMENTS
BP 50002 - 59718 LILLE Cedex 9, tél. 01 45 36 77 30.
Fax 01 41 34 93 90. e-mail : abonnementelleatable@cba.fr.
Tarifs France (1 an/6 numéros) 17€.
Etranger : nous consulter au tél. 01 45 36 77 30.
Anciens numéros, tél. 03 20 12 86 01 (3,50€ par numéro, 1,10€ de port).

INDEX DES RECETTES



Le picto 🗎 renvoie à nos fiches-recettes, p. 147

ENTREES

p. 86 Bricks de sardines
🗎 Crèmes brûlées au foie gras
p. 95 Crème de fenouil
p. 38 Salade d'herbes fraîches
🗎 Salade de légumes émincés
p. 86 Soupe de tomates mascarpone
p. 95 Tourte d'asperges
p. 78 Velouté de fèves et petits pois à la mousse de lait

PLATS

PÂTES, RIZ ET LÉGUMES

p. 64 Cœurs d'artichauts poivrade ail et persil
p. 65 Emincé de fenouil huile d'olive et citron
p. 106 Fèves à la basquaise
p. 65 Navets jaunes glacés au miel
p. 82 Pâtes au citron et au parmesan
p. 65 Pâtes de kamut aux épices
🗎 Pâtes noires aux légumes
p. 103 Pilaf à la tomate
p. 57 Risotto au vert
p. 85 Taboulé au quinoa
p. 101 Taboulé de quinoa aux haricots rouges
p. 55 Tartare de betteraves
p. 100 Tarte courgettes-carottes râpées
p. 103 Tian d'aubergines au basilic

POISSONS ET CRUSTACÉS

p. 78 Crevettes au saké
p. 120 Paella
p. 125 Piquillos farcis à la morue
p. 58 Saumon grillé à l'unilatérale, sauce au thym citron

VIANDES ET ŒUFS

🗎 « Balls » noires aux 7 choses précieuses de Fegh
p. 82 Confit de poulet à l'huile d'olive
p. 103 Cuisses de poulet caramélisées
p. 58 Filet de bœuf au curry, légumes anciens
p. 67 Fricassée de pintade, tapenade et blettes au jus
p. 56 Joues de bœuf en salade thaïe
p. 97 Lapin au syrop
p. 59 Onglet de veau mariné, légumes décalés
🗎 Pintade au lard de Colonnata et aux herbes
p. 68 Pintade pommes de terre grenaille, girolles et sauge
🗎 Pintade rôtie au citron et aux herbes
p. 96 Poularde en filets
🗎 Poulet fermier rôti, fourré de coquillettes au foie gras
p. 124 Revuelto poivron jambon
p. 68 Salade de pintade, grenade, pistaches, avocat
p. 57 Souris d'agneau au citron confit
p. 66 Terrine de pintade, noisettes et abricots

DESSERTS-FROMAGES

p. 71 Boule de meringue crème citron
p. 60 Cupcakes myrtilles
🗎 Drôle de gâteau aux fruits rouges
p. 79 Financiers aux noisettes et aux myrtilles
p. 109 Financiers chauds à la crème de citron, poêlée de cerises
🗎 Fraisier express
p. 72 Gâteau à l'ananas, noix de coco, crème de citron vert
🗎 Gâteau façon moka vite fait
p. 74 Gâteau framboises écrasées
🗎 Gâteau glacé au thé vert
p. 74 Gâteau orange-passion
🗎 Gâteau recette de base
p. 75 Gâteau tout choco
p. 61 Glace au yaourt et sésame, groseilles, biscuits croquants
p. 87 Glace coco
p. 89 Guimauve pur fruit
p. 122 Magdalenas
p. 137 Ma tarte aux 10 ingrédients
🗎 Meringue
p. 87 Milkshake framboises
p. 87 Milkshake au thé vert
🗎 Mousse au chocolat blanc, coulis passion
p. 123 Natillas
p. 87 Panacotta à l'agar-agar
p. 103 Panacotta aux framboises
p. 98 Poires rôties au pralin
p. 97 Tarte au citron
p. 103 Tarte légère aux mangues
p. 108 Tartines de pain de campagne à la crème et au chocolat râpé
p. 36 Verrines de fraises pimentées

DIVERS ET BOISSONS

p. 38 Beurre parfumé
🗎 Bloody-Mary basque
🗎 Fougasse aux herbes et au parmesan
p. 86 Sauce soja miel - Marinade olive, balsamique et citron - Mayonnaise au wasabi

➔ retrouvez toutes les recettes sur www.elleatable.fr

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

BEAU & BON, p. 11

Alter Eco, www.altereco.com.
Atelier des Sens, infos sur www.atelier-des-sens.com
Atelier du vin, infos sur www.atelierduvin.com
Ben & Jerry's, points de vente sur www.benjerry.fr
Bentjeman and Barton, infos sur betjemanandbarton.com
Boutiques Jean-Charles Rochoux, points de vente sur www.jcrochoux.fr
Boutiques Martine Lambert, points de vente au 01 45 51 25 30.
Café Malongo par Ben, points de vente sur www.boutique-mlongo.com.
Caviar Kaspia, infos et vente en ligne sur www.kaspia-boutique.com
Chezbogato, infos sur www.chezbogato.fr
Cocobohème, points de vente sur www.cocoboheme.com
Dalloyau, points de vente sur www.dalloyau.fr
Fous de dinettes, points de vente sur www.fousdedinettes.fr
Geneviève Lethu, infos au 05 46 48 40 00.
Keldelice, infos sur www.keldelice.com
Foppapedretti Atelier, tél. 00 32 1 45 59 41.
Fauchon, infos sur www.fauchon.fr
Label Le Petit Producteur, points de vente sur www.lepetitproducteur.com
Ladurée Champs Elysées, tél.01 40 75 08 75.
La Grande Epicerie de Paris, tél. 01 44 39 80 30.
Lékué, infos sur www.lekue.fr.
Pylône, tél. 01 56 83 82 24, et sur www.pylones.com.
Pimento, points de vente sur www.pimento-drink.com et en vente dans tous les Monop'.
Publicisdrugstore, infos sur www.publicisdrugstore.com.
Quinzaine du commerce équitable, www.quinzaine-commerce-equitable.fr
Seb, points de vente sur www.seb.fr
Sustainable luxury fair, infos sur www.1618-paris.com
Sylvie Amar Studio, sur www.sylvieamarstudio.com

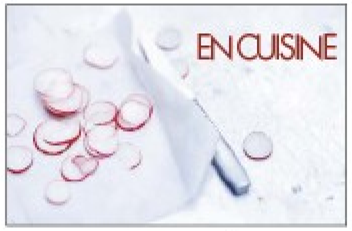
> Dégustation de millefeuilles
Aoki, sur www.sadaharuaoki.com
Café de la paix, sur www.cafedelapaix.fr
Jacques Genin, 133, rue de Turenne, 75003 Paris, tél. 01 45 77 29 01.
Fauchon, sur www.fauchon.fr
Gérard Mulot, sur www.gerard-mulot.com
Ladurée, sur www.laduree.fr
La Petite Rose, 11, bd de Courcelles, 75008 Paris, tél. 01 45 22 07 27.
Lenôtre, sur www.lenotre.fr
Le Petit Duc, 7, rue Brezin, 75014 Paris, tél. 01 45 39 46 02.
Pierre Hermé, sur www.pierreherme.com

CLOTILDE DUSOULIER, p. 24

Retrouvez Clotilde sur son site : chocolateandzucchini.com
Pour acheter les boîtes bento :
Bento & Co, www.bentoandco.com
Komikku, 61, rue des Petits-Champs, 75001 Paris, tél. 01 40 20 93 44, www.komikku.fr

FRANÇOIS SIMON SE MET À TABLE, p. 40

La Fidélité, 12, rue de la Fidélité, 75010 Paris, tél. 01 47 70 19 34.
Isami, 4, quai d'Orléans, 75004 Paris, tél. 01 40 46 06 97.
Hotaru, 18, rue Rodier, 75009 Paris, tél. 01 48 78 33 74.
Kinugawa, 9, rue du Mont Thabor, 75001 Paris, tél. 01 42 60 65 07.
Bizan, 56, rue Sainte-Anne, 75002 Paris, tél. 01 42 96 67 76.
Le Pouilly-Reuilly, 68, rue André Joineau, 93310 Le Pré St-Gervais, tél. 01 48 45 14 59.
Bocuse, www.bocuse.fr
Le restaurant de Fulvio Pierangelini Gambero Rosso, 13, Piazza della Vittoria, San Vincenzo (Livourne), tél. 39 0565 701 021.
Fish la Boissonnerie, 69, rue de Seine, 75006 Paris, tél. 01 43 54 34 69.
Senderens, 9, place de la Madeleine, 75008 Paris, tél. 01 42 65 22 90.
Costes, 4, pl Saint-Germain-des-Prés, 75006 Paris, tél.01 53 63 60 60.
Jean Paul Hévin www.jphevin.com
Le Petit Vendôme, 8, rue des Capucines 75002 Paris, tél. 01 42 61 05 88.



DIX PLATS DIVAS, p. 54

Jean Vier, tél. 01 42 66 08 45 et sur www.jean-vier.com
Ikea, tél. 0 892 300 100 et www.ikea.com
Cutipol chez Zéro One One, tél. 01 49 27 00 11
Gargantua, sur www.gargantua.ch
Mora, tél. 01 45 08 19 24 et sur www.mora.fr
Muji, points de vente sur www.muji.fr

LA PINTADE, 10 RECETTES, p. 62

Jean-marc Stevenot, maître-volailler. 31, rue de Bretagne, 75003 Paris. 6, place de la Croix Rousse, 69004 Lyon.
Dehillerin, tél. 01 42 36 53 13.
Home Autour du Monde, tél. 01 42 77 06 08.
Staub, infos au 0 800 74 77 77 et sur www.staub.fr
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

UNE RECETTE DE BASE, p. 70

Rice sur www.rice.dk
Designer's Guild au 01 44 67 80 70
Monoprix sur www.monoprix.fr

DIX USTENSILES QUI ONT CHANGÉ NOTRE VIE, p. 76

All Clad, Le Bon Marché Rive Gauche, tél. 01 44 39 80 00.
Bodum, infos au 0 821 230 060.
Chroma, infos sur www.chroma-france.com
Dulux Valentine, dans les magasins de bricolage.
Fauchon, infos sur www.fauchon.fr
Isi, infos sur www.matfer.com
Habitat, infos au 0 826 107 207.
KitchenAid, infos sur www.kitchenaid.fr
Mauviel, tél. 02 33 61 53 84.
Microplane, infos sur www.cristel.com www.cristel.com
Neff, infos au 0 892 698 210.
Ressource, tél. 01 42 22 58 80.
Seb, infos au 0 974 501 021.
Staub, infos sur www.staub.fr
Zwilling, tél. 01 42 68 88 00.

CUISINE DU PLACARD, p. 84

Brigitte de Bazelaire, chez Sentou, tél. 01 45 49 00 05.
Habitat, points de vente au 0 800 010 800.
Ressource, tél. 01 42 22 58 80.
Tsé&Tsé, points de vente sur www.tsé-tsé.com

LES INVENTIONS DU PÂTISSIER FELDER, p. 88

Cours de pâtisserie avec Christophe Felder au Jardin d'Acclimatation de Paris, Bois de Boulogne, 75116 Paris. Contact pour renseignements et inscriptions : tél. 01 40 67 99 05. www.jardindacclimatation.fr (cliquez sur Ateliers Parents). www.christophe-felder.com
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

10 VOISINS, p. 94

L'épicerie Lion, 7, rue des Abbesses, 75018 Paris, une caverne d'Ali Baba pour gourmands. L'endroit idéal pour acheter épices, calissons, nougats, l'huile d'olive de Monsieur Paradis et le champagne Barnaud. Une mention spéciale pour les kits riz au lait aux pétales de rose ou aux violettes ; les risotto girolles et amandes. Sophie, Savannah et Philippe sont aussi exquis que les produits proposés dans leur boutique.
Le restaurant Autour de Midi-Minuit, 11, rue Lepic, 75018 Paris, pour sa cuisine du marché : dos de raie à la maniguette, fondant de joue de bœuf, pieds et oreilles de porc grillés... Et son accueil aimable.
Le café des Deux-Moulins, 15, rue Lepic, 75018 Paris, le mythique café d'Amélie Poulain où je vais travailler tous les matins. Avec un œil sur les jeunes japonaises qui, l'air extatique, font craquer le sucre de leur crème brûlée. Un grand merci à Claude, le barman, qui nous régale de sa bonne humeur.
Le traiteur asiatique May Fa, 12, rue Lepic, 75018, où tout est bon et servi avec gentillesse.
La cave Nicolas, 13, rue Lepic, 75018 Paris, pour discuter avec Michel, le caviste, des inaccessibles Haut Brion et des sympathiques Pic-Saint-Loup.
Le marché bio des Batignolles, le samedi matin pour les légumes de saison de la famille Renard, maraîchers dans les Yvelines et la viande de Laure et Mathieu Thiriet, éleveurs-bouchers des Ardennes.

FÊTE MAISON, p. 98

Habitat, points de vente au 0 800 010 800.
Le Bon Marché Rive Gauche, tél. 01 44 39 80 30.
The Conran Shop, tél. 01 42 84 10 01.

C'EST DE LA TRISH, p. 104

Hélène Darroze at the Connaught (restaurant gastronomique).

ABONNEZ-VOUS rapidement et facilement à
ELLE à table
sur : www.elleatableabo.com

ELLE à table

Les plaisirs de la table chez vous toute l'année

ABONNEZ-VOUS !

Bulletin à compléter et à retourner à :
ELLE à table Service Abonnements BP 50002 - 59718 LILLE CEDEX 9
e-mail : abonnements@dba.fr

ET 112

OUI, je m'abonne à ELLE à table grand format pour 1 an (6 numéros) :

❒ France **17 €**.
❒ Autres pays (hors Suisse, Belgique, USA, Canada) : nous consulter au **01 45 36 77 30**

❒ Je joins mon règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de ELLE à table.
❒ Je règle par carte bancaire.

Voici mon numéro de carte :
N° __________
date d'expiration : ____

Signature :

Nom : __________
Prénom : __________
Adresse : __________
Code postal : ______
Ville : __________ Pays : __________
Téléphone : __________
Adresse e-mail : __________

Pour tout renseignement concernant votre abonnement, appelez-nous au **01 45 36 77 30**

TARIF ABONNEMENTS ÉTRANGER :
SUISSE 6 numéros : 39 CHF - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : DYNAPRESSE MARKETING SA - 38 avenue Vibert, CH - 1227 Carouge. Tél : 022 308 08 08 - e-mail : abonnements@dynapresse.ch.
BELGIQUE 6 numéros : 17,50 € - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : PARTNER PRESS - 11 rue Charles Parenté - 1070 Bruxelles Tél : (02) 556 41 40. Par chèque bancaire ou virement bancaire compte n° : 210-0908687-67.
USA 6 numéros : 54 $ US - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - P.O. BOX 2769, Plattsburgh, N.Y. U.S.A 12901-0239. Tél : 1 800 363-1310 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com.
CANADA 6 numéros : 55 $ CAD - Bulletin d'abonnement et règlement à envoyer à : Express Mag - 8155, rue Larrey Anjou (Québec) H1J 2L5. Tél : (514) 355-3333 - Fax : (514) 355-3332 - e-mail : expsmag@expressmag.com.
Informatique et Libertés : le droit d'accès et de rectification des données concernant les abonnés peut s'exercer auprès du Service Abonnements. Sauf opposition formulée par écrit, les données peuvent être communiquées à des organismes extérieurs.

réservation au +44(0)20 3147 7200.
L'Espelette (brasserie), réservation pour L'Espelette au +44(0)20 3147 7100.
Informations sur l'hôtel sur www.the-connaught.co.uk

ANNE DUCROS CÔTE CAVE, p. 110

Ses vins préférés

Château Lamourette, 33210 Bommes, tél. 05 56 76 63 58. Le prix de 19 € la bouteille est valable à partir de 150 € d'achat.
Château Les Grands Chênes, Bernard Magrez, 20006 Saint-Christoly du Médoc, tél. 05 57 26 70 80.
Château Moulin Riche, 33250 Saint-Julien Beychevelle, tél. 05 56 59 08 30.
Gewurztraminer 2007 Kaefferkopf, Martin Schaetzel, 68770 Ammerschwihr, tél. 03 89 47 11 39.
Anjou La Nompareille, Bouvet-Ladubay, 49400 Saumur, tél. 02 41 83 83 83.
Chablis Premier Cru Les Vaucopins, Albert Bichot, 21200 Beaune, tél. 03 80 24 37 37.

Ses restaurants

Nomad's, 12, rue du Marché Saint-Honoré, Paris 75001, tél. 01 42 60 47 21.
Domenico, 3, rue des Pyramides, Paris 75001, tél. 01 42 60 71 38.
Pitchi Poï, 7, rue Caron, Paris 75004, tél. 01 42 77 75 49.
La Fontaine Gaillon, 1, place Gaillon, Paris 75002, tél. 01 47 42 63 22.
Le Bœuf sur le Toit, 34, rue du Colisée, Paris 75008, tél. 01 53 93 65 55.
Al Mazari, 7 via G.Torre, Syracuse (Sicile), tél. 09 31 48 36 90.
Le Domaine Saint Aubin, Petite Rivière Salée, 97220 La Trinité (Martinique), tél. 05 96 69 34 77.M

Son caviste

Legrand Filles & Fils, 1, rue de la Banque, Paris 75002, tél. 01 42 60 07 12 .

BORDEAUX BLANCS SECS, L'AUTRE BORDEAUX, p. 114

Château Nardique la Gravière 2007, infos au 05 56 23 01 37.
Château Le Grand Verdus 2005, infos au 05 56 30 50 90.
Château Moulin de Graves 2007, infos au 05 57 64 30 58.
Dourthe N°1 2007, en vente chez www.vinatis.com
Château des Tourtes, infos au 05 57 32 65 15.
Château Reynon, infos au 05 56 62 96 51.
Château de Rochemorin, infos au 05 57 25 58 58.
Château de Respide Callypige, infos au 05 56 63 24 24.
Château Hosten-Piquant, infos au 05 57 46 38 11.
Caillou Blanc de Château Talbot 2007, sur www.wineandco.com

RUNGIS : 40 ANS, UN CYCLE ALIMENTAIRE, p. 130

Adresses Rungis
Halles Gâtines, boutiques d'Eric Stefanski, 216, rue Pyrénées, 75020 Paris, tél. 01 46 36 87 34.
Le Couteau d'Argent, boucherie d'Yves-Marie Le Bourdonnec, 4, rue Maurice Bokanowski, 92600 Asnières sur Seine, tél. 01 47 93 86 37.
Poissonnerie Serge Gioia, 16, rue Saint-Ferdinand, 75017 Paris, tél. 01 45 74 45 67.
Le Palais du Fruit, 18, rue Henri Barbusse, 92300 Levallois-Perret, tél. 01 47 57 75 14.
La cave de Rungis, d'Antoine d'Agostino, Bâtiment E4, 10, av. de Flandre - PLA 134, 94587 Rungis Cedex, tél. 01 46 87 22 03. Et sur www.lacavederungis.com
Mr Fraicolo, offre de vous livrer à vélo les produits frais du marché, le tout dans des emballages respectueux de l'environnement. Plus d'infos sur www.fraicolo.fr

ALBA PEZONE, p. 136

Idea Vino, tél. 01 43 57 10 34.
Parole in Cucina, 5, impasse du Curé, 75018 Paris, tél. 01 55 79 19 13.

Mettez-vous

àtable™

avec nos 16 fiches-recettes

Pour avoir toujours sous la main vos fiches-recettes sans les abîmer : voici notre boîte de rangement Elle à table. En plastique translucide (11,90 €), elle est idéale sur l'étagère de votre cuisine.
Elle est vendue avec, en option, un jeu de six intercalaires rigides en plastique (5 €) vous permettant de classer séparément entrées, plats et desserts... Ainsi qu'un ensemble de 200 étuis plastifiés (7 €) pour protéger vos fiches individuellement.

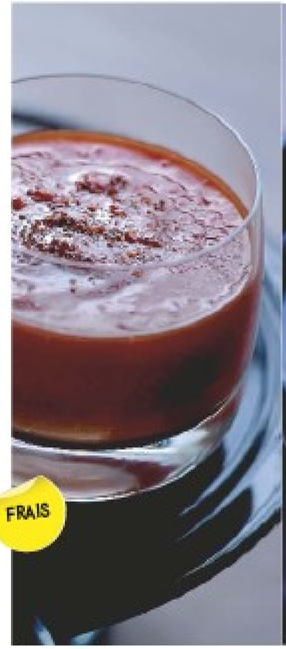
Bon de commande en page 139

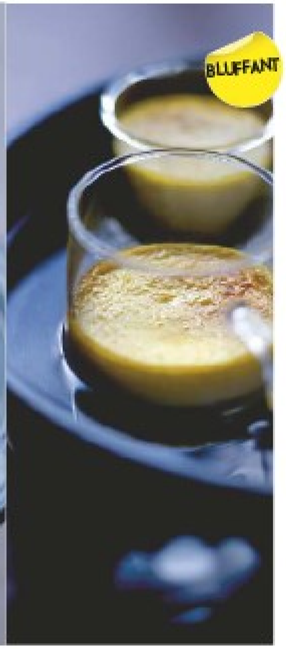
Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

B E

BLOODY MARY BASQUE
CRÈMES BRÛLÉES AU FOIE GRAS

ELLE À TABLE N° 64





P

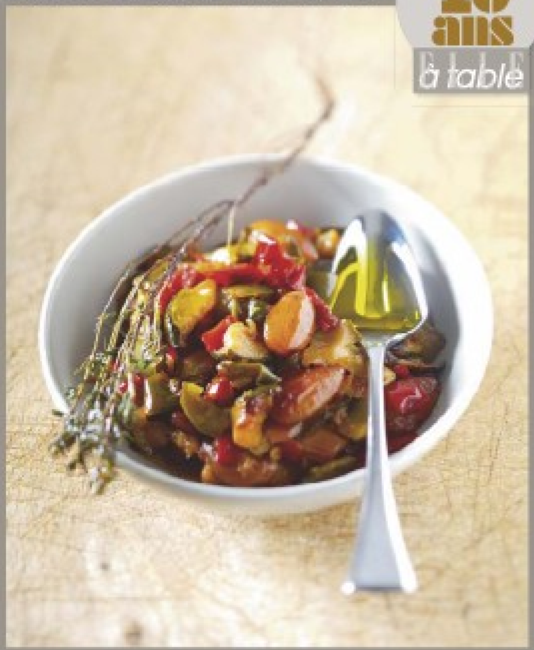
POULET FERMIER RÔTI, FOURRÉ DE COQUILLETTES AU FOIE GRAS

ELLE À TABLE N° 64

PUBLICITÉ

MITONNÉE DE LÉGUMES AUX AMANDES & À L'HUILE D'OLIVE "A CAPELA DOS OLIVAIS"

10 ans ELLE à table



PUBLICITÉ

HUILE D'OLIVE A CAPELA DOS OLIVAIS YOLANDE & ALBERT BAUSSAN

OLIVIERS & CO.

OLIVIERS & CO.®

PUBLICITÉ

MITONNÉE DE LÉGUMES AUX AMANDES & À L'HUILE D'OLIVE "A CAPELAS DOS OLIVAIS"

Pour 4 personnes
Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes

4 courgettes
2 poivrons verts
2 poivrons rouges
2 gros oignons
1 aubergine
125 g d'amandes entières non salées
1 branche de thym
10 c. à soupe d'**huile d'olive "A Capelas Dos Olivais" O&CO**
Fleur de sel O&CO, poivre

1. Lavez les légumes. Pelez les courgettes, épépinez les poivrons et coupez le tout en petits morceaux. Taillez l'aubergine en petits dés et hachez les oignons.

2. Dans une cocotte, saisissez les amandes dans 7 c. à soupe d'huile d'olive.

3. Laissez-les colorer quelques minutes, puis ajoutez la branche de thym et tous les légumes préalablement préparés.

4. Salez, poivrez, puis couvrez et laissez cuire à feu très doux environ 35 minutes en remuant assez souvent les légumes.

5. Lorsque ceux-ci sont bien fondants, arrêtez le feu, ajoutez le reste de l'huile d'olive.

6. Dégustez tiède en entrée avec un œuf poché ou froid, accompagné de croûtons ou de toasts à la tapenade.

Entrée – Facile – Assez cher

CRÈMES BRÛLÉES AU FOIE GRAS *(6 pers.)*

Prép. : 40 mn / Cuisson : 1 h

12,5 cl de lait entier frais
125 cl de crème fleurette
125 g de foie gras cru
1 œuf - piment d'Espelette
sucre cassonade

1 Préchauffez votre four sur th. 6/180°. Portez le lait et la crème à ébullition. Ajoutez le foie gras cru et faites cuire sur feu doux 30 mn environ, puis mixez et passez au tamis.
2 Battez l'œuf, ajoutez-le au mélange, puis tamisez à nouveau la préparation. Assaisonnez de piment et versez la crème dans des petits plats allant au four.
3 Faites cuire dans un bain-marie 30 mn environ, jusqu'à ce que les crèmes soient prises.
4 Versez du sucre cassonade sur le dessus des crèmes et faites caraméliser à l'aide d'un chalumeau.

à table + **Servez avec des quenelles de sorbet à la pomme verte posées sur la crème.**

Boisson – Facile – Bon marché

BLOODY MARY BASQUE

(4-6 pers.) Préparation : 5 mn

1l de jus de tomate frais
8 pimientos de piquillo
3 citrons jaunes
1 citron vert
Worcestershire sauce
sel de céleri
piment d'Espelette
vodka
armagnac
glaçons

1 Mixez le jus de tomate avec les pimientos et laissez bien refroidir au frais.
2 Pressez le citron. Mettez des glaçons au fond d'un verre, versez 2 mesures de vodka pour une d'armagnac (quantité selon votre goût), du jus de citron, un trait de Worcestershire sauce, puis remplissez de jus de tomate et pimientos.
3 Décorez avec 1 tranche de citron vert, du sel de céleri et un peu de piment d'Espelette.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

OLIVIERS & CO.®

PUBLICITÉ

HUILE D'OLIVE A CAPELA DOS OLIVAIS YOLANDE & ALBERT BAUSSAN

Huile d'Olive du Trás-Os-Montes, Portugal

Ses caractéristiques : olives : Madural, Verdeal, Cobrançosa. Ardence : nuancée.
Accords gourmands : tous les légumes verts crus ou cuits. Parfaite sur le poisson. Elle convient aussi à toutes les cuissons lentes de viandes à chair tendre comme l'agneau et le chevreau.

LISTE DES BOUTIQUES OLIVIERS & CO ®

AIX-EN-PROVENCE (13100)
11, rue Chabrier
ALBI (81000)
3, rue de l'Hôtel-de-Ville
ANNECY (74000)
8, rue Grenette
ANTIBES (06600)
13, rue Sade
AVIGNON (84000)
19, rue St-Agricol
BORDEAUX (33000)
29, rue des Remparts
CANNES (06400)
4, rue Macé
CHARTRES (28000)
21, rue Ste-Même
CLERMONT-FERRAND (63000)
2, rue des Gras
COLMAR (68000)
32, rue des Marchands
DIJON (21000)
24, rue des Godrans
LA ROCHELLE (17000)
22, rue St-Sauveur
LYON (69002)
15, rue Émile Zola
LILLE (59000)
85, rue Esquermoise
L'ISLE-SUR-LA-SORGUE (84800)
41, rue de la République
MENTON (06500)
5, rue St-Michel
METZ (57000)
2, rue Ambroise Thomas
MONTPELLIER (34000)
30, rue des Étuves
NANTES (44000)
3, rue de l'Échelle
NIMES (30000)
10, rue de l'Hôtel-de-Ville
ORLÉANS (45000)
7, rue Charles Sanglier
PARIS (75002)
90, rue Montorgueil
PARIS (75003)
36, rue des Francs-Bourgeois
PARIS (75004)
81, rue St-Louis-en-l'Île
PARIS (75005)
128, rue Mouffetard
PARIS (75006)
28, rue de Buci
PARIS (75007)
44, rue Cler
PARIS (75012)
Chai n° 20 F3, cour St-Émilion, Bercy Village
PARIS (75015)
85, rue du Commerce
PARIS (75017)
8, rue de Lévis
PAU (64000)
24, rue du Maréchal Joffre
PERPIGNAN (66000)
5, rue Mailly, Le Pallo
REIMS (51100)
4, cours Jean-Baptiste Langlet
RENNES (35000)
11, rue Jules Simon
ROUEN (76000)
5, rue Rollon
TOULON (83000)
9, rue Lamargue
TOULOUSE (31000)
17, rue St-Antoine-du-T
SANARY-SUR-MER (83110)
1, rue Jean Jaurès
ST-TROPEZ (83990)
11, rue Clemenceau
STRASBOURG (67000)
7, rue des Orfèvres
TOURS (37000)
24, rue de la Scellerie

www.oliviers-co.com

Plat – Facile – Assez cher

POULET FERMIER RÔTI, FOURRÉ DE COQUILLETTES AU FOIE GRAS *(6 pers.) Préparation : 15 mn / Cuisson : 1 h*

1 beau poulet (des Landes de préférence) de 1,8 à 2 kg
2 gousses d'ail
2 feuilles de laurier
20 cl de bouillon de volaille
40 g de graisse de canard

Pour la garniture

400 g de coquillettes
300 g de foie gras de canard cru
200 g de champignons des bois
piment d'Espelette
1 branche de persil plat
1 feuille de laurier
1 gousse d'ail - huile d'olive

1 Préchauffez le four à th. 6/180°. Coupez le foie gras en dés et poêlez-les rapidement avec le persil plat lavé, séché et haché. Passez les champignons rapidement sous l'eau du robinet, séchez-les et faites-les poêler aussi dans la graisse du foie gras ou dans un peu de graisse de canard.
2 Faites cuire les coquillettes al dente, avec la feuille de laurier, lavée et séchée, et la gousse d'ail. Mélangez-les aux champignons et au foie gras. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette.
3 Faites chauffer la graisse de canard dans une poêle et faites dorer le poulet sur tous les côtés.
4 Farcissez-le avec les coquillettes et déposez le poulet dans un plat allant au four avec les gousses d'ail et les feuilles de laurier. Enfournez-le 50 mn en arrosant très souvent. Lorsqu'il est bien doré, sortez-le du four et de son plat et laissez-le reposer 10 mn.
5 Déglacez le plat avec le bouillon de volaille et faites réduire pendant 1 ou 2 mn pour bien corser la saveur. Assaisonnez et servez avec le poulet et sa farce.

photos Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

E

SALADE DE LÉGUMES ÉMINCÉS

ELLE À TABLE N° 64

D

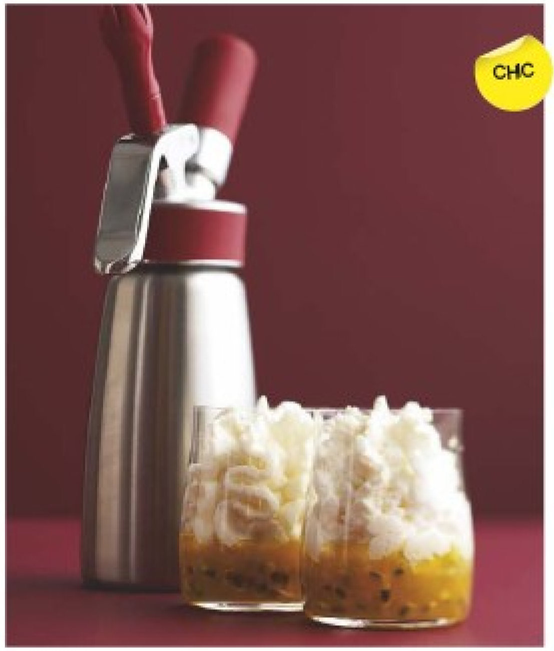
FOUGASSE AUX HERBES ET AU PARMESAN

ELLE À TABLE N° 64

D

MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC COULIS PASSION

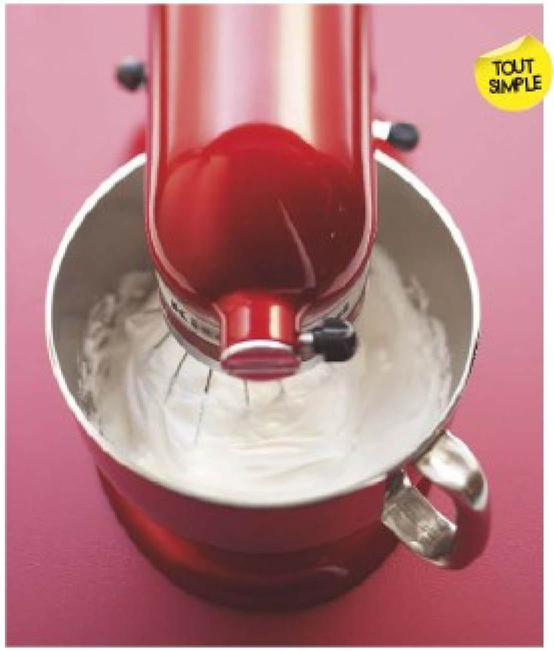
ELLE À TABLE N° 64



D

MERINGUE

ELLE À TABLE N° 64



Divers – Facile – Bon marché

FOUGASSE AUX HERBES ET AU PARMESAN *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 15-20 mn / Repos : 3 h

250 g de farine
50 g de semoule fine de blé dur
30 g de beurre à température ambiante
11 g de levure fraîche
15 cl d'eau - 7 g de sel
quelques brins de thym
quelques tomates séchées
20 g de parmesan râpé
1 c. à soupe d'huile d'olive

1 Délayez la levure dans l'eau tiédie. Laissez reposer 10 mn puis rassemblez la levure, la farine, la semoule, le beurre et le sel dans le bol d'un robot. Pétrissez au batteur pendant 7 mn à petite vitesse, puis 4 mn à vitesse moyenne. Formez une boule, déposez-la dans une grande assiette, recouvrez d'un torchon propre et laissez lever dans un endroit chaud (env. 25°) pendant 2 h (la pâte doit doubler de volume).
2 Farinez le plan de travail, étalez légèrement la pâte au rouleau à pâtisserie et garnissez la moitié avec le thym et les tomates séchées.
3 Rabattez la moitié non garnie sur la moitié garnie, puis aplatissez au rouleau en donnant une forme ovale. Incisez la fougasse et saupoudrez de parmesan râpé. Laissez pousser pendant 1 h.
4 Préchauffez le four à th. 8/240°. Faites cuire la fougasse pendant 15-20 mn et badigeonnez-la d'huile d'olive à la sortie du four.

à table + **Vous pouvez remplacer les tomates séchées par des olives vertes ou noires, ajouter des rondelles de chorizo, etc.**

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult

Entrée – Facile – Bon marché

SALADE DE LÉGUMES ÉMINCÉS *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 5 mn

1/2 botte de radis rouges
2 oignons nouveaux
1 concombre
1 pomme granny smith
5-6 brins de coriandre
1 c. à soupe de graines de sésame
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café de vinaigre de Xérès
1 c. à café de gingembre frais
1 c. à soupe de jus de citron vert
poivre noir du moulin
fleur de sel

1 Faites dorer les graines de sésame à sec dans une poêle antiadhésive pendant 5 mn. Réservez.
2 Mélangez l'huile d'olive, le vinaigre de Xérès, le jus de citron vert, le gingembre râpé dans un bol. Salez et poivrez.
3 Retirez les fanes des radis. Lavez les légumes, la pomme et la coriandre. Hachez la coriandre. Emincez très finement les radis, le concombre et les oignons nouveaux. Coupez la pommes en tranches très fines, puis en allumettes. Rassemblez le tout dans un saladier. Ajoutez la vinaigrette et parsemez avec les graines de sésame dorées.

à table + **Vous pouvez préparer cette salade à l'avance et la conserver au frais 1 h avant de la servir.**

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult

Dessert – Facile – Bon marché

MERINGUE *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 1 h 15 mn / Repos : 1 h

4 blancs d'œufs
225 g de sucre en poudre
1 c. à soupe pleine de Maïzena
2 c. à café de vinaigre blanc
20 cl de crème fleurette froide
1 c. à soupe de sucre glace
250 g de fruits de saison au choix pour la garniture

1 Préchauffez le four sur th. 4/120°. Placez les blancs d'œufs dans le bol du robot et montez-les en neige ferme, d'abord à petite vitesse puis en augmentant progressivement. Ajoutez le sucre en pluie et continuez de fouetter pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et brillant. Ajoutez la Maïzena en la tamisant, puis le vinaigre blanc. Arrêtez le robot.
2 Formez une meringue ronde de 15-20 cm de diamètre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites cuire 1 h 15 mn. Eteignez le four et laissez reposer 1 h dans le four.
3 Placez la crème dans le bol du robot et montez-la en chantilly en ajoutant le sucre glace et en augmentant progressivement la vitesse. Garnissez la meringue de chantilly et de fruits en morceaux. Servez sans attendre.

à table + **Vous pouvez réaliser cette recette avec des fruits acidulés disponibles toute l'année dans les rayons de produits surgelés (groseilles, griottes...)**

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult

Dessert – Facile – Bon marché

MOUSSE AU CHOCOLAT BLANC, COULIS PASSION

(4 pers.) Préparation : 30 mn / Cuisson : 3 mn / Repos : 2 h minimum

12 fruits de la passion
2 c. à soupe de sucre
1 c. à café de jus de citron vert
1 gousse de vanille
125 g de chocolat blanc
180 g de crème fleurette

1 Hachez le chocolat. Portez la crème à ébullition puis versez-la sur le chocolat. Mélangez bien et laissez refroidir à température ambiante.
2 Lorsque le mélange a refroidi, versez-le dans un siphon. Vissez le couvercle, puis 1 cartouche de gaz, secouez bien et placez au frais pendant 2 h minimum.
3 Coupez les fruits de la passion en deux. Récupérez la pulpe et les graines de 7 d'entre eux et la pulpe uniquement des 5 autres (en utilisant un chinois ou tamis). Placez dans une casserole la pulpe (de tous les fruits) recueillie, le sucre, le jus de citron vert, la gousse de vanille fendue et grattée. Faites cuire pendant 3 mn sur feu moyen. Laissez refroidir et mettez au frais.
4 Au moment de servir, répartissez le coulis passion dans 4 verrines. Secouez le siphon, puis recouvrez le coulis de mousse au chocolat blanc en actionnant le siphon tête en bas. Servez sans attendre.

à table + **Choisissez un chocolat blanc pur beurre de cacao et une crème fleurette entière.**

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult

D

GÂTEAU DE BASE

ELLE À TABLE N° 64

D

GÂTEAU FAÇON MOKA

ELLE À TABLE N° 64

D

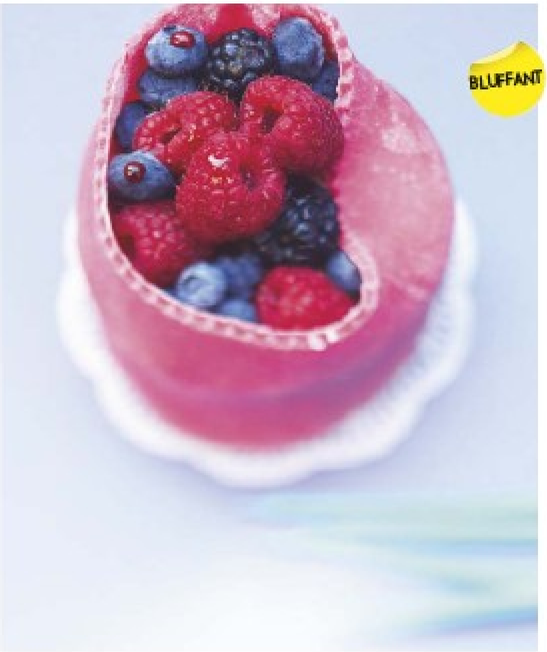
FRAISIER EXPRESS
GÂTEAU GLACÉ AU THÉ VERT

ELLE À TABLE N° 64

D

DRÔLE DE GÂTEAU AUX FRUITS ROUGES

ELLE À TABLE N° 64



GÂTEAU FAÇON MOKA *(6-8 pers.)*
Préparation : 20 mn / Cuisson : 5 mn

1 gâteau de base nature ou aux amandes, format carré
Pour la crème
35 cl de lait
2 c. à café d'extrait de café
3 jaunes d'œufs
50 g de sucre
40 g de farine
Pour le glaçage
4 c. à café de cacao en poudre
4 c. à soupe bombées de sucre glace + un peu pour le décor
2 c. à soupe de noisettes entières

1 Faites chauffer le lait avec l'extrait de café. Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter la farine en fouettant encore.
2 Versez le lait bouillant sur le mélange, remuez, puis reversez le tout dans la casserole et faites cuire quelques minutes sans cesser de remuer. Dès que la crème épaissit, retirez la casserole du feu et laissez refroidir.
3 Dans une petite casserole, mettez le cacao, le sucre glace et 8 c. à soupe d'eau. Remuez 30 secondes sur feu vif pour rendre le glaçage liquide.
4 Coupez le gâteau en deux dans l'épaisseur puis étalez la crème au café sur une moitié du gâteau. Ajoutez un peu de glaçage au cacao, posez l'autre moitié par-dessus.
5 Couvrez le gâteau reconstitué de glaçage, parsemez de noisettes concassées grillées dans la poêle à sec et saupoudrez de sucre glace.
6 À l'aide d'un bon couteau scie, découpez le gâteau en parts individuelles rectangulaires et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Voir fiche-recette Gâteau de base

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

GÂTEAU DE BASE *(6-8 pers.)*
Préparation : 10 mn / Cuisson : 45 mn

6 œufs - 150 g de sucre
1/2 c. à café de vanille en poudre
200 g de beurre fondu
100 g de farine
1/2 sachet de levure
60 g d'amandes en poudre

1 Préchauffez le four à th. 6/180. Beurrez et farinez un moule à manqué.
2 Séparez les jaunes d'œufs des blancs. Battez les blancs en neige avec 1 pincée de sel, fouettez les jaunes avec la vanille en poudre et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le beurre fondu, la farine et la levure, la poudre d'amandes, puis les blancs battus. Mélangez délicatement, puis versez la pâte dans le moule et faites cuire pendant 45 mn environ. Une pointe de couteau plantée au centre du gâteau doit ressortir sèche.
3 Démoulez le gâteau sur une grille et laissez-le refroidir.

à table + **Ce gâteau de base peut se déguster tel quel. Pour réaliser les gâteaux de ces différentes fiches-recettes, vous pouvez utiliser un moule rond ou carré pour le gâteau de base.**
> On peut remplacer les amandes en poudre par de la noix de coco, des pistaches, des noix, des noisettes, ou supprimer les fruits secs.
> On peut aussi ajouter 1 c. à soupe de rhum dans la pâte, remplacer la vanille par 2 c. à soupe de cacao, de la cannelle, du gingembre ou de l'anis en poudre.

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

DRÔLE DE GÂTEAU AUX FRUITS ROUGES *(6-8 pers.)*
Préparation : 20 mn

1 gâteau de base aux amandes
1 pâte d'amandes rose
250 g de fruits rouges
500 g de sorbet à la framboise François Théron chez Picard
2 c. à soupe de gelée de groseilles - sucre glace

1 Coupez le gâteau en deux dans l'épaisseur. Etalez le sorbet ramolli sur l'une des moitiés, placez l'autre par-dessus et mettez le gâteau dans le congélateur.
2 Etalez la pâte d'amandes sur le plan de travail saupoudré de sucre glace en une bande pouvant entourer le gâteau et légèrement plus haute.
3 Découpez le haut avec une petite roulette à pâte ou des ciseaux cranteurs.
4 Délayez la gelée de groseille avec 1 c. à soupe d'eau bouillante, puis roulez les fruits dedans. Entourez le gâteau avec la pâte d'amandes, répartissez les fruits sur le dessus et servez aussitôt. Vous pouvez proposer de la Chantilly à part.

à table + **Pour réaliser des parts individuelles, utilisez un cercle à pâtisserie de diamètre 6 ou 8 cm. Pour pouvoir entourer chaque part de pâte d'amande, il faudra en prévoir un peu plus.**

Voir fiche-recette Gâteau de base

photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

FRAISIER EXPRESS *(6-8 pers.)*
Préparation : 20 mn

1 gâteau de base nature ou aux pistaches, format carré
500 g de fraises parfumées
500 g de mascarpone
1 c. à café de vanille en poudre
2 c. à soupe de rhum
150 g de sucre glace + 4 c. à soupe de sucre glace
1 c. à soupe de jus de citron
colorant rouge

1 Mélangez au fouet le mascarpone, le sucre glace, la vanille et le rhum jusqu'à ce que la préparation soit lisse.
2 Coupez le gâteau en deux dans l'épaisseur. Etalez la moitié de la crème sur la base du gâteau, posez les fraises entières ou coupées en deux sur la crème en appuyant un peu, étalez le reste de crème par-dessus, puis reconstituez le gâteau.
3 Mélangez dans un bol les 4 c. de sucre glace, 2 c. à soupe d'eau, le jus de citron et quelques gouttes de colorant jusqu'à ce que le mélange soit fluide. Versez-le sur le gâteau.
4 À l'aide d'un bon couteau scie, découpez des parts individuelles et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération

GÂTEAU GLACÉ AU THÉ VERT *(6-8 pers.)*
Prép. : 10 mn / Cuisson : 8 mn

1 gâteau de base aux pistaches, format carré
150 g de sucre - sucre bleu
1 c. à café de thé vert matcha

1 Faites bouillir le sucre, 15 cl d'eau et le thé vert environ 8 mn jusqu'à ce que vous obteniez un caramel clair.
2 Versez-le sur le gâteau nature encore tiède, laissez refroidir et saupoudrez de sucre bleu avant de servir.
3 Vous pouvez garnir ce gâteau d'une crème de mascarpone (250 g) mélangée avec 50 g de sucre glace et 1 c. à café de thé vert. Découpez le gâteau en parts individuelles.

Voir fiche-recette Gâteau de base

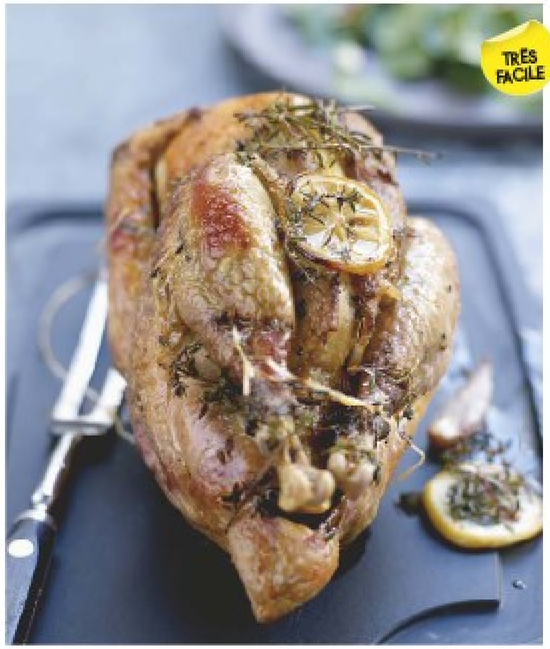
photo Jérôme Bilic / réalisation Marie Leteuré

P

PINTADE AU LARD DE COLONNATA ET AUX HERBES
ELLE À TABLE N° 64

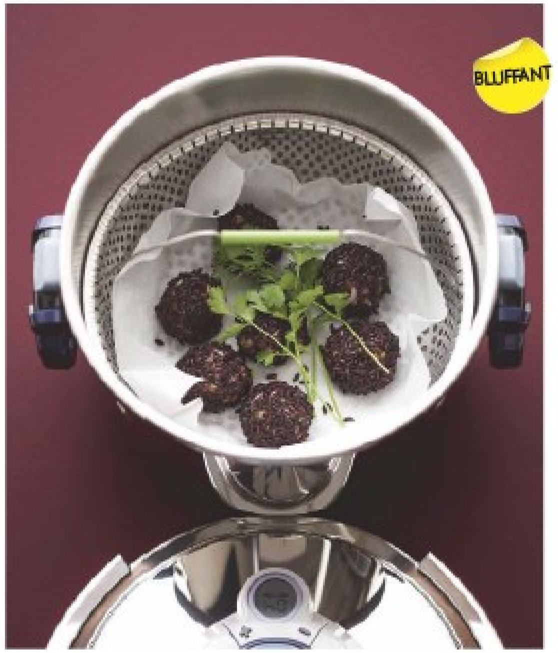
P

PINTADE RÔTIE AU CITRON ET AUX HERBES
ELLE À TABLE N° 64



P

« BALLS » NOIRES AUX 7 CHOSES PRÉCIEUSES DE FEGH
ELLE À TABLE N° 64



P

PÂTES NOIRES AUX LÉGUMES
ELLE À TABLE N° 64

PINTADE RÔTIE AU CITRON ET AUX HERBES *(4 pers.)*

Préparation : 15 mn / Cuisson : 1 h

1 belle pintade bardée
1 citron non traité
4 gousses d'ail pelées
2 branches de romarin
5 branches de thym frais
12 échalotes
huile d'olive
fleur de sel

1 Préchauffez le four à th. 6/180°. Lavez le citron et essuyez-le. Coupez-le en fines rondelles.
2 Farcissez la pintade avec les gousses d'ail entières, la moitié des rondelles de citron, 1/2 branche de romarin et 2 branches de thym. Ajoutez un peu de fleur de sel et de poivre.
3 Bridez-la et placez-la dans un plat à four avec le reste de romarin et de thym, saupoudrez de fleur de sel, de poivre et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
4 Pelez les échalotes et réservez-les. Enfournez le plat et laissez cuire 30 mn en arrosant régulièrement. Au bout de ce temps, sortez la pintade, déposez dessus les rondelles de citron restantes en les glissant sous la ficelle pour les faire tenir et dispersez les échalotes dans le plat.
5 Enfournez de nouveau 20 mn en continuant d'arroser souvent, puis retournez la pintade et laissez-la cuire encore 10 mn. Servez avec le jus en saucière.

à table + **Vous pouvez remplacer le citron par une orange non traitée ou bio.**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

PINTADE AU LARD DE COLONNATA ET AUX HERBES

(4 pers.) Préparation : 20 mn / Cuisson : 50mn

4 tranches très fines de lard de Colonnata
1 petit-suisse
1 branche de romarin
3 branches de fleur de thym
10 gousses d'ail
huile d'olive

1 Préchauffez le four sur th. 6/180°.
2 Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur de la pintade.
3 Farcissez-la avec le petit-suisse, les brins de thym et 3 gousses d'ail, pelées et coupées en deux.
4 Bardez la pintade avec les tranches de lard et bridez-la sans percer la peau. Parsemez de romarin. Placez-la dans un plat creux, entourez-la des gousses d'ail restantes, arrosez d'huile d'olive et mettez au four env. 50 mn en l'arrosant régulièrement.
5 Lorsqu'elle est dorée, sortez-la du four et laissez-la reposer 10 mn.

à table + **Le lard de porc de Colonnata, produit d'exception italien, est mariné dans du sel, de l'ail, des épices et des herbes aromatiques, avant d'être conservé dans des caves de marbre de Carrare pendant 6 mois.**
Vous pourrez vous en procurer dans toutes les bonnes épiceries italiennes.
> Vous pouvez le remplacer par des tranches fines de ventrèche de porc, délicieuse spécialité du Sud-Ouest.

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

PÂTES NOIRES AUX LÉGUMES *(6 pers.)*

Préparation : 10 mn / Cuisson : 10 mn

500 g de pâtes fraîches à l'encre rana
2 oignons frais
150 g de tomates-cerises
150 g de pois gourmands
150 g de haricots verts
150 g de petits pois
1 c. à soupe de câpres
10 cl de crème fleurette
10 feuilles de basilic
vinaigre balsamique
huile d'olive
poivre du moulin

1 Faites cuire les légumes verts dans de l'eau bouillante salée pendant 5 mn et égouttez-les. Faites revenir les oignons émincés et les tomates-cerises coupées en deux dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez les légumes verts égouttés, la crème, les câpres, du sel, du poivre et le basilic lavé, séché et ciselé. Laissez mijoter 5 mn sur feu doux.
2 Faites cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet. Egouttez-les et mélangez-les aussitôt aux légumes. Ajoutez quelques gouttes de vinaigre balsamique et servez.

à table + **On peut utiliser toutes sortes de pâtes fraîches pour cette recette, mais les noires ont un aspect spectaculaire !**

photo Jean-Claude Amiel / réalisation Sandrine Giacobetti

« BALLS » AUX 7 CHOSES PRÉCIEUSES DE FEGH *(4 pers.)*

Préparation : 20 mn / Cuisson : 14 mn

200 g de riz noir
1 petit blanc de poireau
100 g de porc maigre
100 g de poitrine de porc grasse hachés finement
100 g de pattes de crabe en conserve
1/2 œuf battu
1 c. à café d'huile de sésame
1 c. à café de sauce soja
1 c. à soupe rase de fécule de riz ou de pomme de terre
1 petite c. à soupe de vinaigre de riz - 1,5 cm de gingembre
2 tours de moulin de poivre noir

1 La veille, faites tremper le riz noir dans de l'eau froide et réservez au frais.
2 Emincez le blanc de poireau. Effilochez le crabe. Mélangez à la main les deux viandes, le blanc de poireau, le crabe, l'œuf battu, le gingembre, l'huile, le soja, la fécule et le vinaigre de riz.
3 Egouttez le riz noir et faites-le précuire dans 0,5 l d'eau 4 mn à l'autocuiseur. Passez celui-ci sous l'eau froide pour décompresser la vapeur. Puis rincez le riz et égouttez-le.
4 Façonnez des boulettes de viande de la taille d'une noix entre vos mains mouillées, puis roulez-les dans le riz.
5 Versez 0,5 l d'eau au fond de l'autocuiseur. Garnissez le panier vapeur de papier sulfurisé perforé. Posez les boulettes en les espaçant bien. Fermez l'autocuiseur et programmez 4 mn de cuisson sur le minuteur intégré. Ne décompressez pas la vapeur pendant 4 mn. Retirez le minuteur, décompressez ensuite en passant la cocotte sous l'eau froide.

à table + **D'après une recette de Frédérick Grasser Hermé.**
> Servez avec une sauce : 2 c. à soupe de jus de citron vert, 1/2c. à café de vinaigre de riz, 3 c. à café de sauce soja, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1/2 c. à café de gingembre râpé, 1/2 gousse d'ail râpée et quelques feuilles de coriandre hachées.

photo Edouard Sicot / réalisation Natacha Arnoult